



Организация рационального питания детей в младшей группе

«Ведь не для того человек живет,
чтобы есть.
Он ест не для того, что бы жить»
Диоген

Вся жизнь человека связана с питанием. Дети всех возрастов нуждаются в заботливом отношении к организации их рационального питания, что имеет существенное значение для нормального развития организма. Не зря причины различных заболеваний взрослого человека, которые трудно сразу определить, приходится искать в далеком прошлом, часто в питании детей. Правильно организованное питание, способствует укреплению здоровья детей, обеспечивает нормальное протекание процессов их роста и развития.

В детском саду организовано 4 разовое питание в соответствии с примерным 10 дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей, фруктов, зелени.

Питание детей от двух и выше лет в целом различаются лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному качеству рациона и величине разовых порций.

Что же следует понимать под рациональным питанием?

Рациональное питание - это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество пищевых веществ,



необходимых для нормального развития и функционирования.

Один из принципов рационального питания детей - соблюдение режима питания. В детском саду дети находятся на 12 часовом пребывании, поэтому получают четырех разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

Рационально составленное меню в детском саду представляет такой набор блюд суточного рациона, который удовлетворяет потребности детей в основных пищевых веществах и количестве энергии с учетом их возраста и состояния здоровья. Второй завтрак составляет сок либо свежие фрукты. Ежедневно в рацион питания детей включаются салаты из свежих овощей.

Основные принципы питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей
- стабилизированное разнообразие блюд
- высокая технологическая и кулинарная обработка
- В процессе организации питания реализуются задачи гигиены и правил питания.



Приобретенные в детстве культурные навыки и привычки являются спутником культурного человека на протяжении всей жизни, поэтому детей приучаем с самых первых дней к порядку, аккуратности, культуре поведения за столом, правилам хорошего тона.

Ежедневно приучаем детей соблюдать правила:

- перед едой хорошо вымыть руки;
- во время еды не заниматься посторонними делами;
- за столом сидеть прямо, спокойно, не ставить локти на стол, не раскачиваться на стуле;
- класть пищу в рот небольшими кусочками;
- есть не спеша, бесшумно, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать;
- после еды пользоваться салфеткой;
- из-за стола выходить спокойно, поблагодарив за угощение.

Для воспитания у детей навыков правильного поведения за столом используем игровые ситуации, например: «Покажем кукле Кате как правильно сидеть за столом».

Питание детей трех – четырех лет в целом различаются лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному качеству рациона и величине разовых порций.

Контроль за качеством питания осуществляется медицинским работником. Медицинский контроль за питанием детей осуществляется в течение года. В него входит: реализация рационального меню с учетом возраста и состояния здоровья, контроль за реализацией продуктов, получением, хранением, контроль за состоянием холодильников, суточными пробами, контроль за закладкой продуктов и технологией приготовления пищи.

Санитарно – техническое состояние пищеблока соответствует нормам. Есть холодильники, холодильные камеры, электроплиты, жарочный шкаф,

технологическое оборудование имеется в достаточном количестве. Моющие и дезинфицирующие средства имеются в полном объеме. Здание дошкольного учреждения подключены к системам хозяйственного – питьевого, противопожарного, горячего водоснабжения, канализации и водосток. Источник водоснабжения соответствует требованиям, предъявленным к источникам централизованного хозяйственного и питьевого водоснабжения.

