

О питании детей в ДОУ



За сбалансированным питанием в детском саду следит старшая медицинская сестра Даулетова Калбазар Орынбаевна, так как рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течение дня. Непрерывным условием правильной организации питания является соблюдение санитарных правил и норм.



Основой рациональной организации питания детей являются «Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии», утв.28.05.1991г №5786-91».

Согласно этим нормам все пищевые вещества, входящие в состав рациона, находятся в определенных соотношениях между собой и сбалансированы с потребностями детского организма. Соотношение белков, жиров, углеводов в количественном выражении должно составлять 1:1:4. Доля белков в общей калорийности рациона занимает 14%, доля жиров – 31%, доля углеводов – 55%. Количество животного белка составляет 65% от общего количества белка. Количество растительных жиров – 15% от общего количества жира. На легкоусвояемые углеводы (сахар) приходится 25-30% от общего количества углеводов. Соотношение кальция и фосфора 1:1,5, соотношение кальция и магния – 1:0,2



В детском саду организовано 4-х разовое питание. Наши повара готовят вкусную и разнообразную пищу. Распределение энергетической ценности рациона (калорийности) на отдельные приемы пищи составляет: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%, ужин 25%

Одним из важнейших условий рационального питания является разнообразие пищи, под которым понимается не только использование различных продуктов, но и применение разнообразных способов их кулинарной обработки. В ДОУ разработано примерное 10-дневное меню, на основании которого составляется рабочее меню.



Основные принципы организации сбалансированного питания:

- взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- разнообразие рациона;
- обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей;
- обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания детей.



Наши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться о здоровом, рациональном и сбалансированном питании. Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

