**Особенности питания в детском саду.**

 Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

 При составлении меню в МБДОУ «Детский сад № 136» принимаются во внимание следующие показатели: потребность ребенка в пище, состав и значение различных пищевых веществ, распределение питания в течение дня, вкусовые качества пищи и способ приготовления.

 В соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 в учреждении имеется утвержденное «Примерное цикличное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении». Оно согласованно с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ивановской области 25.11.2011г., на основании которого ежедневно составляется меню-требование с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо имеется своя технологическая карта.

 Питание в МБДОУ «Детский сад № 136» удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии не меньше значений, указанных в таблице 1.

**Таблица 1.**

***Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах***

***для детей раннего и дошкольного возраста\****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 -2 года | 2 – 3 года | 3 - 7 лет |
| Энергия (ккал) | 1200 | 1400 | 1800 |
| Белоки, г | 36 | 42 | 54 |
| в т.ч. животный (%) | 70 | 65 | 60 |
| Жиры, г | 40 | 47 | 60 |
| Углеводы,г | 174 | 203 | 261 |

 \*- СанПин 2.4.1.3049-13

 В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

 При составлении примерного меню руководствуются распределением знергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 2.

**Таблица 2.**

***Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %\****

|  |
| --- |
| Для детей с дневным пребыванием (12 часов) |
| Завтрак | 20 - 25% |
| Второй завтрак | 5% |
| Обед | 30 – 35% |
| Полдник  | 10 – 15% |
| Ужин  | 20 – 25% |

 \*- СанПин 2.4.1.3049-13

 В промежутке между завтраком и обедом организуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

 ***Завтрак*** состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

 ***Обед*** включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

 ***Полдник*** включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки или чай) с будочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

 ***Ужин*** включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

 Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таблице 3.

**Таблица 3.**

***Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)\****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак  | Обед  | Полдник  | Ужин  |
| от 1 года до 3-х лет | 350-450 | 450-550 | 200-250 | 400-500 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400-550 | 600-800 | 250-350 | 450-600 |

 \*- СанПин 2.4.1.3049-13

 В дошкольном учреждении предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыба), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2-3 раза в неделю.

 При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты.

 При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

 Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей детского сада и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в приемной каждой возрастной группы, на информационном стенде около пищеблока. В ежедневном меню указывается наименование блюд и объем порции для детей раннего и дошкольного возраста.

**Особенности питания ребенка в период адаптации**

* Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
* Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

