Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №11 «Зернышки»

СООБЩЕНИЕ НА КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

 «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ. АНАЛИЗ 10-ого МЕНЮ. КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ. СЕРВИРОВКА СТОЛА»

23.01.09., Коломенский район

 Организация рационального питания детей ДОУ основана на соблюдении утвержденных продуктов и примерного меню. Правильно составленное меню – это обязательное условие рационального питания. Основа меню – утвержденные наборы продуктов питания, обеспечивающие физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах и энергии: мясо, рыба, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде и в виде салатов; а также исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия, совместимость продуктов и сложившиеся традиции и привычки.

 Как правило, меню составляют на 10 дней. Необходимо, чтобы в течение 10 дней дети получили все положенное количество этих продуктов, предусмотренное в наборах в расчете на 1 день.

 Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Для этого, мы вывешиваем в холле детского сада ежедневное меню. Родителям следует в вечернее время (ужин) давать ребенку такую пищу, которую он не ел в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому. Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды.

 Питание в ДОУ организуется по следующим принципам:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергетическим затратам детей;
2. Сбалансированность рациона, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
3. Максимальное разнообразие рациона;
4. Активная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд;
5. Учет индивидуальных особенностей детей (непереносимость продуктов);
6. Обеспечение санитарно – гигиенической безопасности питания.

 В нашем детском саду дети получают 3-х разовое питание. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной калорийности, на долю обеда – 35% - 40%, на долю полдника – 15%, ужин дети получают дома – 20% - 25%.

 До нового года в ДОУ проходила проверка по организации питания со стороны родителей. Родители приходили в группы, присутствовали во время кормления, смотрели, что едят дети и как, беседовали с ними о том, что они любят кушать. Передаю слово родителям, они расскажут о своих наблюдениях.

 Кроме этого, вы сможете попробовать блюда, которые вы можете приготовить ребенку дома.