

Организация питания в ДОУ.

Одна из главных задач дошкольного учреждения - обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Организация рационального питания как необходимого условия для гармоничного роста детей, их физического и нервнопсихического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня.

Рациональное питание - это питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах. В зависимости от возраста дети должны ежедневно получать определенное количество питательных, минеральных веществ и витаминов. Основным принципом рационального питания дошкольника должно служить максимальное разнообразие пищевого рациона. Только при включении в повседневное меню всех основных групп продуктов - мясных, рыбных, молочных, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп, макаронных изделий и др. - можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И наоборот, исключение из рациона или избыточное потребление любой из названных групп продуктов неизбежно приводит к нарушениям в состоянии питания, а затем и здоровья детей. Чтобы питание было сбалансированным, медсестра ДОУ ведет накопительную ведомость, которая позволяет корректировать его должным образом. Меню составляется на основе примерного 10 - дневного, где учтены потребности детского организма в разных продуктах. Повар готовит блюда согласно технологическим картам. Следует четко представлять, что является важнейшими компонентами пищи, которые усваиваются организмом в процессе пищеварения. Особое место занимают белки, служащие основным пластическим материалом для строительства клеток и тканей. Полноценными белками богаты мясо, яйца, молоко, сыр, творог, из растительных продуктов - мука, крупы, овощи, картофель.

Режим питания - одно из основных условий, обеспечивающих рациональное питание. Правильно организованный режим включает: соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними, рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи, правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.