**Рациональное питание**

Интеллектуальные и физические нагрузки, которые испытывает ребенок при правильном подходе к воспитанию, приводят к определенным энергозатратам, которые требуется восполнять, в том числе и за счет питания. Поэтому в организации питания мы обращаем внимание не только на санитарно-гигиенический и нормативный компоненты, но и на оздоровительный и психологический.

Оздоровительный компонент предусматривает:

- введение в меню во время полдника кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями;

- обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами;

- С - витаминизация 3–го блюда; детям с аллергопатологией исключается

- включаются продукты, улучшающие аппетит, повышающие иммунозащиту ( лук, чеснок).

Психологический компонент связан с комфортными условиями приема пищи. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, внешний вид столовой и чайной посуды и сама процедура приема пищи.

Для того чтобы у ребенка не было проблем со столовыми приборами, сервировка стола должна быть полной.

Культура еды, культура общения, доброжелательность во время приема пищи создают условия, при которых хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и остаются достоянием человека на всю жизнь.

Основные принципы организации питания в ДОУ:

- выполнение режима питания;

- гигиена приема пищи;

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности

питания;

- эстетика организации питания;

- индивидуальный подход к детям во время прием пищи;

- индивидуальное меню для детей с аллергопатологией

- правильность сервировки стола и расстановки мебели.

Для того чтобы соблюдались физиологические интервалы между приемами пищи дети в нашем детском саду получают 4-разовое питание.

При составлении цикличного меню учитывается возрастная дифференциация в питании. Масса пищи строго соответствует возрасту ребенка.

Летом, в связи с увеличением энергозатрат, калорийность суточного рациона на 10% выше, чем зимой. В оздоровительный период в меню увеличивается количество фруктов , соков и молочных продуктов.

**Примерные варианты домашних ужинов в будние дни для детей посещающих дошкольное учреждение**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни  недели | 1 неделя | | | 2 неделя | | |
| Примерный ужин | Объем блюд | | Примерный ужин | Объем блюд | |
| Ясли | сад | Ясли | сад |
| понедельник | Пудинг из куры  Кефир  Фрукты | 80  100  1шт. | 100  150  1шт. | Котлета рыбная с картофельным пюре  Хлеб пшеничный  Сок фруктовый | 60/100  20  100 | 80/120  25  150 |
| Вторник | Творог «Растишка»  Сок фруктовый  Печенье | 75  100  15 | 100  150  30 | Овощное рагу  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый | 80  30/7  100 | 100  50/10  150 |
| Среда | Рыба под омлетом  Хлеб пшеничный  Фрукты | 100  25  1шт | 120  50  1шт. | Творог «Растишка»  Йогурт  Фрукты | 75  100  1шт. | 100  150  1шт. |
| Четверг | Морковные котлеты со сметаной  Бутерброд с сыром  Сок фруктовый | 80  30/15  100 | 100  50/25  150 | Голубцы ленивые  Кефир «Снежок»  Фрукты | 80  100  1шт. | 100  150  1шт. |
| Пятница | Выпечка(пирожок с капустой)  Кефир  Фрукты | 1шт | 1шт. | Оладьи овощные  Хлеб пшеничный с маслом сливочным  Сок фруктовый | 100  20/5  100 | 120  35/8  150 |

**Примерное суточное меню «выходного дня» для детей**

**дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Часы приема пищи | 1день | | | 2 день | | |
| завтрак | Ясли 8-00-8-30 | Примерное меню | Объем блюд | | Примерное меню | Объем блюд | |
| Сад 8-30-9-00 | Каша гречневая молочная | 150 | 200 | Салат овощной с растительным маслом | 60 | 80 |
| Омлет | 60 | 80 | Пудинг творожно- манный со сгущенным молоком | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Чай сладкий | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/15 | 50/25 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/7 | 50/10 |
| Фрукты | 1шт. | 1шт. | Фрукты | 1шт. | 1шт. |
| обед | Ясли 12-00-12-30 | Салат морковно- яблочный с сахаром с растительным маслом | 40 | 60 | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | 40 | 60 |
| Сад 12-30-13-00 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 200 |
| Мясные тефтели с тушеной цветной капустой | 60/120 | 80/150 | Кура отварная с пюре из картофеля и кабачка | 60/120 | 80/150 |
| Компот из мороженых ягод | 150 | 200 | Компот из мороженых ягод | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 60 | Хлеб ржаной | 30 | 60 |
| Полдник | Ясли 15-30-16-30 | Творожная запеканка с изюмом | 120 | 180 | Морковно –рисовая запеканка с джемом | 60/10 | 100/20 |
| Сад 15-40-16-30 | молоко | 150 | 200 | йогурт | 150 | 200 |
|  | фрукты | 1шт. | 2шт. | фрукты | 1шт. | 2шт |
| Ужин | Ясли 18-30-18-45 | Рыбные фрикадельки с картофельным пюре | 60/120 | 80/170 | Овощное рагу | 180 | 250 |
| Сад 18-30-18-45 | Хлеб пшеничный | 40 | 60 | Булочка домашняя | 40 | 60 |
| Сок фруктовый | 150 | 200 | Сок фруктовый | 150 | 200 |
| Перед сном | 20-15-20-30 | Кефир «Снежок» | 150 | 200 | Молоко | 150 | 200 |

Медсестра по питанию

Сабурова Н.В.