

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, колита, дисбактериоза и др.;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.



**Мама, видишь, я в саду
поправляюсь и расту!**



МБДОУ - детский сад № 189
620031 г. Екатеринбург,
ул. Рабочих, д. 22
Телефон: (343)334-34-24(04)
E-mail: dou189@yandex.ru
Сайт: detsad-189.ru

Екатеринбург, 2015

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

Организация питания в дошкольном образовательном учреждении

Организация питания в нашем детском саду является одним из условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей. Основой организации питания детей в ДОО служат среднесуточные наборы продуктов, рекомендованные санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13», а также составленное на их базе примерное 10-ти дневное меню. Для детей при 10-ти часовом пребывании в нашем ДОО организовано 4-х разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.



Наш детский сад старается придерживаться принципов рационального питания:

- 1. Калорийность пищи не превышает энергозатрат организма.**
- 2. В суточный рацион входят пищевые вещества в сбалансированном виде.**

Основные принципы организации сбалансированного питания:

- **Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей**
- **Разнообразие рациона**
- **Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности**
- **Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания**

3. Соблюдение режима питания.

4. Разнообразие питания.

5. Правильное сочетание блюд.

6. Все продукты свежие и доброкачественные. При приготовлении блюд нет отклонений от технологии приготовления.

7. Учет сезонов года.

8. Соблюдение эстетики оформления приготовленных блюд.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Мы стремимся, чтобы питание детей вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Памятка для родителей по организации питания детей дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.