## Организация питания детей дошкольного возраста

Правильно-организованное питание, полноценно сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ, обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма оказывает существенное влияние на иммунитет ребенка, на отношение к различным заболеваниям, повышает работоспособность, выносливость, способствует оптимальному нервно-психическому развитию.

Очень большое значение имеет правильная организация питания детей в детских дошкольных учреждениях. В рационе питания детей в течение круглого года должны использоваться разнообразные овощи и фрукты.

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (СанПиН 2.4.1.3049-13; 15.1.)

Полноценное сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, воды — в оптимальных соотношениях, обеспечивающих правильное, разностороннее развитие детей.

В ДОО должен быть организован правильный питьевой режим. Допускается использование кипячённой питьевой воды, при условии её хранения не более 3 часов (СанПиН 2.4.1.3049-13; 14.26).

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утверждённым руководителем ДОО, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в ДОО (СанПиН 2.4.1.3049-13; 15.3.)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты (СанПиН 2.4.1.3049-13; 15.4).

В целях профилактики недостаточности витаминов и минеральных веществ, в ДОО осуществляется витаминизация третьего блюда под контролем медицинского работника.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в ДОО и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объём порции. (СанПиН 2.4.1.3049-13; 15.13.)