Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №67 «Аистенок»

Старооскольского городского округа

**Консультация для родителей**

**«Организация питания в детском саду»**

Подготовила:

Токмачева Н.П. воспитатель

2024 г

**Организация питания в детском саду**

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду.

Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион. Детский суточный рацион охватывает продукты животного и растительного происхождения.

Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.

Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло. Не обойтись в детском саду и без сахара и соли. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу (для этого пользуются таблицей замены продуктов).

В любом детском саду обязательно составляется меню. Непременно наличие примерного меню на десять дней, в котором учитываются нормы питания для детей разных возрастов: с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет, а также соблюдается баланс белков, жиров, и углеводов (1:1:4). На основе этого медицинской сестрой или делопроизводителем совместно с работниками кухни составляется ежедневное меню, где указаны название блюда и объёмы порций для детей разных возрастных групп. Как правило, ежедневное меню помещается на информационном стенде рядом с пищеблоком.

Чем кормить ребёнка дома?

Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания. Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.