

## **«Питание ребёнка дошкольного возраста: вкусно и полезно»**

*Чем проще пища, тем она приятнее — не  
приедается, — тем здоровее и тем всегда,  
везде доступнее.*

*Лев Толстой*



### **Условия питания воспитанников, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Одним из факторов, влияющих на здоровье детей, в т.ч. детей-инвалидов и лиц с ОВЗ, является организация здорового рационального питания в МОУ.

Создание отдельного меню для детей-инвалидов, посещающих наш Детский сад, на данный момент не требует специальных условий, т.к. ребенок с сахарным диабетом инсулинозависимый.

Организация питания в Детском саду № 170 осуществляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом МОУ и локальными нормативными актами. В Детском саду организовано сбалансированное четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) в соответствии с примерным 20 - дневным меню с соблюдением рекомендуемых СанПиН продуктовых наборов, калорийности и химического состава готовых блюд, необходимых для нормального роста и развития воспитанников. При составлении рациона ребенка учитывается возраст, уровень физического развития, физиологическая потребность в основных пищевых веществах и энергии, состояние здоровья. В рацион питания детей включены: свежие фрукты, овощи, соки, молочные, рыбные, мясные блюда, выпечка. Питание детей соответствует принципам щадящего питания, с использованием определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает жарку блюд. Питание детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет различается по количеству основных пищевых веществ, суточному объему рациона, величине разовых порций и кулинарной обработкой.

Питание воспитанников организуется в групповых помещениях. Большое внимание уделяется соблюдению режима питания. Прием пищи осуществляется в соответствии с установленным режимом дня для каждой возрастной группы. Пищеблок МОУ оснащен

необходимым тепловым, технологическим и холодильным оборудованием, посудой и инвентарем.

В МОУ работает бракеражная комиссия, которая следит за правильной закладкой продуктов, соблюдением правил кулинарной обработки и правильностью порционирования при раздаче. Ведется бракеражный журнал. Выдача пищи с пищеблока производится согласно графику, после контроля бракеражной комиссией с соответствующей записью в журнале результатов оценки готовых блюд.

Для ознакомления родителей с рационом питания воспитанников Детского сада во всех группах ежедневно вывешивается меню с указанием объема пищи в граммах в соответствии с возрастом детей, заверенное печатью с подписью старшей медицинской сестры.

