**Организация питания детей дошкольного возраста**

 Одна из главных задач, решаемых в дошкольном учреждении – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья **детей**, посещающих детские **дошкольные учреждения**, одно из первых мест занимает рациональное **питание**. От того, насколько четко и правильно будет построено **питание в дошкольном учреждении**, во многом зависит физическое развитие **детей**, их работоспособность, состояние иммунологической реактивности, уровень заболеваемости. Правильное **питание** – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном **питании** занимает одно из важнейших мест.

**Основные принципы** **организации питания в ДОУ следующие**:

- Соответствие энергетической ценности рациона.

- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Оптимальный режим **питания**, обстановка, формирующая у **детей** навыки культуры приема пищи.

Дети, находящиеся в**дошкольном учреждении 12 часов**, должны получать четырехразовое **питание**, обеспечивающее 75-80% суточного рациона. При этом завтрак должен составлять 25% суточной калорийности, обед - 35-40%, полдник - 10-12%, а калорийность ужина составляет 20-25%.

В детском саду **питание организовано** в групповых комнатах, но весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. В **дошкольном** учреждении необходимо строго соблюдать режим **питания,** не допускать отклонений от установленных часов приема пищи более, чем на 10 - 15 мин, что в значительной степени зависит от четкой работы пищеблока. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

* **ООО «Богатырь»**

При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность **питания по белкам**, жирам, углеводам. В меню **детей** каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо, включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Готовая пища выдается только после снятия пробы членами бракеражной комиссии и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. **Организация питания** постоянно находится под контролем администрации.

В правильной **организации питания детей**, большое значение имеет обстановка в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. **Детей** надо приучать к чистоте и опрятности за столом. **Воспитатели** должны быть спокойными, не торопить **детей**. При кормлении **детей** следует соблюдать последовательность процессов. **Детей** с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Ни в коем случае нельзя отвлекать **детей** во время еды игрушками, чтением сказок и т. п.

Для правильной **организации питания детей в дошкольном** учреждении необходимо заботиться о соблюдении преемственности между **питанием в учреждении и дома**, добиваться, чтобы домашний рацион ребенка стал дополнением к ясельному. С этой целью в детских группах следует вывешивать рекомендации для родителей по **питанию детей в вечернее время**, в выходные и праздничные дни.

В летнее время, жизнь **детей** связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности, длительными прогулками. В связи с этим калорийность **питания** в летний период следует повышать примерно на 10 - 15%. Это достигается увеличением количества молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков, а также овощей и фруктов. В летнее время в рацион **детей** следует широко включать свежую зелень - укроп, петрушку, салат, зеленый лук, чеснок, щавель. Свежие овощи и зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им привлекательный вид и приятный вкус, что особенно важно в жаркое время, когда у **детей** может понизиться аппетит.

Летом у **детей** значительно повышается потребность в жидкости. Поэтому в группе всегда должен быть запас свежей кипяченой воды. Питье следует предлагать детям после возвращения с прогулки, перед проведением водных процедур, в особенно жаркие дни можно дать питье перед едой. Во время прогулок, дети также должны быть обеспечены питьем.

**Организация детского питания является сложным**, но в то же время важным моментом в развитии ребенка. При **организации питания**, следует учитывать комплекс различных факторов, таких как:

·**Возраст**

·Географическое положение

·Индивидуальную переносимость

·Взаимоотношение **питания в ДОУ и питания дома**.

Правильное **питание** должно полностью соответствовать индивидуальным требованиям **организма ребенка**.

**Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в детский сад осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) хранятся до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов осуществляется кладовщиком. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок, который хранится в течение года. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачественности, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки.**

**Готовая пища выдается только после снятия пробы и соответствующей записи в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.**

**Пищеблок ДОУ оснащен необходимым техническим оборудованием**

**Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.**

В ДОУ имеется примерное [десятидневное меню*.*](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/menyutexnologosenne-zimneepoden-gam.pdf) При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы членами бракеражной комиссии и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

**Питание в детском саду различается в зависимости от сезона и подразделяется на периоды "зима-весна" и "лето-осень". Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2021) "Об образовании в Российской Федерации"
2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требованиякорганизации общественного питания населения"

Локальныеные акты:

* [Приказ об организации питания воспитанников в 2021 году.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/prikazoborganizaciipitaniyav2021godu.pdf)
* [Положение об организации питания воспитанников.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/polojenieoborganizaciipitaniya.pdf)
* [Приказ об организации питьевого режима.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/prikazoborganizaciipit-evogorejima.pdf)
* [Положение о бракеражной комиссии.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/brakeraj.pdf)
* [Положение о производственном контроле.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/pol-eoproiz-mkontrole.pdf)
* [**Программа производственного контроля.**](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/proiz-nyiykontrol-.pdf)
* [Положениеоб административном контроле и организации качества питания.](https://detskijsadraduga.edusite.ru/DswMedia/pol-eokontroleorg-ciiikachestvepitaniya.pdf)

  4. Электронные ресурсы по питанию

* [**Питание**](http://pit37.blogspot.ru/p/blog-page_23.html) - на сайте предложены рекомендации по питанию детей;
* [**detskoe-menu.ru**](http://detskoe-menu.ru/recipes.html) - Меню ребенка и рацион питания детей;
* [**Kuking.net**](http://kuking.net/) - на данном сайте находится масса рецептов для ребенка любого возраста;
* [**Поваренок.ru**](http://www.povarenok.ru/) - множество вкусных блюд с рецептами и фото для Ваших детей;
* [**Say7.info**](http://www.say7.info/) - кулинарные рецепты с пошаговыми фотографиями;
* [**detskierecepty.ru**](http://detskierecepty.ru/?p=5299) – кулинарный блог «Детские рецепты»;
* [**Здоровая еда**](http://www.zdoroveda.ru/) - сайт о правильном и полезном питании;
* [**ollforkids.ru**](http://ollforkids.ru/gotovim.html) - сайт для детей и родителей. Готовим ребенку;
* [**кулинарам.рф**](http://xn--80aawhfjezw.xn--p1ai/prednaznachenie-recepta/dlya-detey) - Кулинарные рецепты - про еду, как и что приготовить на ужин вкусно;
* [**recteptydliadetei.ru**](http://recteptydliadetei.ru/) - Кулинарные рецепты для детей. Детское меню на каждый день.
* [**Кулинария для детей**](http://www.liveinternet.ru/users/irishka26rus/rubric/2456276/) - на данном сайте вы можете найти много рецептов для детей;
* [**Готовим дома**](http://gotovim-doma.ru/) - Кулинарный сайт для родителей и детей;
* [**Готовим дома рецепты**](http://gotovim-doma-retsepty.ru/) - кулинарные рецепты, которые с легкостью можно приготовить дома;
* [**Готовим Дома**](http://doma-em.ru/) — лучшие рецепты для домашнего приготовления;
* [**Кулинямка**](http://kulinyamka.ru/ukrashenie-bliud/bliuda-dlya-detey-i-ich-ukrashenie.html) — кулинарный сайт