

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 101»  
муниципального образования города Братска

*Организация питания  
в детском саду*



# *Правильное питание*



*Питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости.*

*Но только при правильном сбалансированном питании можно сохранить своё здоровье, молодость, красоту и работоспособность.*





# пирамида здорового питания

жиры,  
масла и  
сладости



бобы, мясо,  
птица, яйца,  
рыба, орехи



МОЛОКО  
и сыры



ОВОЩИ



фрукты и ягоды



хлеб, крупы, рис и макаронные изделия



## Организация питания в детском саду:

- **Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.**
- **Имеется десятидневное перспективное меню.**
- **При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.**
- **Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.**
- **Организация питания постоянно находится под контролем администрации**



## Организация питания в детском саду:

- В детском саду организовано 5-и разовое питание.
- В меню 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.
- Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша).
- Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.





***Ответственные за организацию питания:***

***Калькулятор:***

*Чванова Анна Богдановна*

***Повара:***

*Богомазова Светлана Евгеньевна*

*Хмелинина Екатерина Сергеевна*

*Филиппова Елена Михайловна*

***Кладовщик:***

*Гладкая Надежда Владимировна*





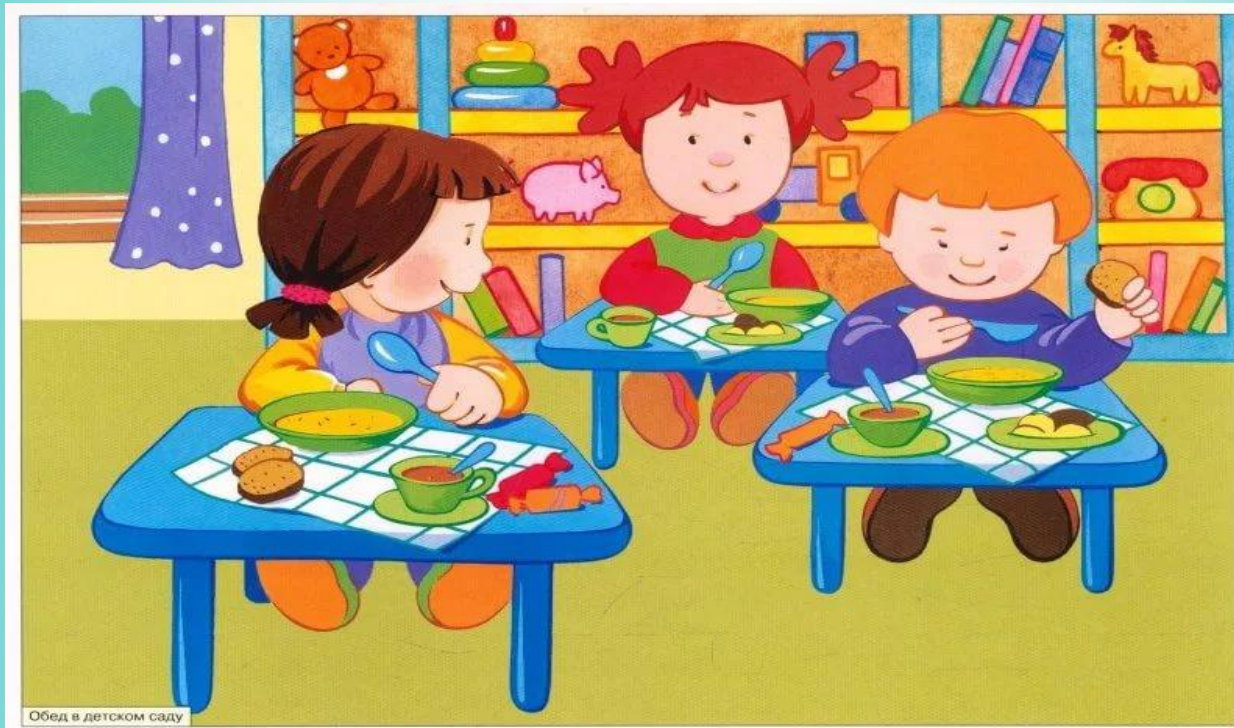
## *Режим питания (СанПин 2.4.1.3748-20)*

<b>8.15 - 8.40</b>	<b>завтрак</b>
<b>10.00 - 10.30</b>	<b>второй завтрак</b>
<b>11.30 - 12.40</b>	<b>обед</b>
<b>15.25 - 15.30</b>	<b>полдник</b>
<b>17.30 - 18.00</b>	<b>ужин</b>



## Подготовка групповой комнаты к приему пищи:

- Организация культурно-гигиенических навыков;
- Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Сервировка стола, дежурство;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.





## Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.



## Формирование норм столового этикета в подготовительной группе

- Продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды;
- Совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, ужин);
- Совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят и соответствующие практические навыки;
- Совершенствовать навыки общения за столом;
- Продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности.



## Рекомендации родителям о рационе питания:

- Меню дошкольника следует составлять из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.
- Учитывать потребность в энергетической ценности пищи.
- На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.





## Рекомендации родителям Что и сколько:

- Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.
- Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.
- Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.







Мы за здоровое  
питание!