

Организация питания

Правильная организация питания детей с учетом возрастных потребностей и индивидуальных особенностей определяет развитие здорового ребенка.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Для эффективной организации питания, в нашем детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов.



На завтрак готовим различные молочные каши, блюда из творога (запеканки, крупеники), макаронные изделия, яичные омлеты. Из напитков на завтрак даем кофейный напиток с молоком, какао с молоком, чай с молоком.

На второй завтрак дается сок, фрукты. Первые блюда варим на мясном, курином или рыбном бульоне (щи, борщ, рассольник, вермишелевый, картофельный и др.). Из мясных, куриных и рыбных продуктов готовим котлеты, биточки, тефтели, гуляш.

В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используем овощи (отварные, тушеные, в виде пюре). Учитывая необходимость использования в питании детей различных

овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включаем салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляем растительным маслом. На третье блюдо - компот из свежих фруктов или сухофруктов, кисель. На полдник выдается, чай с молоком, выпечка, фрукты. Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока осуществляется ежедневно.

В детском саду организовано четырехразовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник.

В учреждении проводится круглогодичная искусственная «С» - витаминизация готовых блюд и профилактика йод-дефицитных состояний путём использования йодированной соли.

Особое внимание обращаем на разнообразное, сбалансированное меню, на сервировку стола, правильное пользование столовыми приборами, приучаем детей есть не спеша, полностью пережевывая пищу.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Друзья, настал обедный час!
За стол мы приглашаем вас!
К обеду всё уже накрыто.
Приятного вам аппетита!

Руки вымой, не ленись,
Лишь потом за стол садись.
На колени, детка,
Положи салфетку.

Для второго – помни тоже –
Надо вилку взять и ножик.
По кусочку отрезаешь...
Так второе и съедаете.

Чтобы выглядеть опрятно,
Ешь красиво, аккуратно.
И ногами не болтай,
И соседа не толкай.

За еду не тянись,
А к соседу обратись.
Передаст тебе сосед
И компот, и вишнегет.

Суп конечно же прольешь,
Если из тарелки пьешь.
Наклони её немножко,
Доедай свой супчик ложкой.

Угощенья хороши!
Ешь спокойно, не спеши.
Не болтай с набитым ртом,
Разговоры все – потом!



OZON.RU

AMPRIC. RU PRESS

Текст подготовлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.304-08. Издательство «Амприк» имеет лицензию на осуществление издательской деятельности. Все права защищены. Запрещено воспроизведение без разрешения издателя. Тираж 1000 экз. Цена 100 руб. ISBN 978-5-905111-00-0