****

Рациональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

**Суточный расход энергии у ребенка:**1-3 года – 1540 ккал; 4-6 лет – 1970 ккал; 7 лет – до 2000 ккал

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

**Правильно организованный режим включает:**

1.Соблюдение времени приема пищи;

2.Правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи. Наиболее целесообразно следующее распределение пищи: Завтрак – 25 %; Обед – 35 %; Полдник – 15 %;

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков. Все пищевые продукты, поступающие на пищеблок, имеют сертификаты качества и качественные удостоверения.

Имеется десятидневное перспективное меню, которое обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. При кулинарной обработке пищевых продуктов и овощей соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В рацион питания включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты,  хлеб, крупа и др.

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)**

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13** [(Открыть).](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/1/sanpin_2.4.1.3049-13.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf) Положение  об организации питания воспитанников МКДОУ «Калиновский детский сад "Теремок"**[(Открыть)](http://dou1-glowworm.do.am/2019-6/2019-10/polozhenie_ob_organizacii_pitanija_vospitannikov_2.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)Приказы по организации питания в детском саду  от 01.09.2019г.**[(Открыть)](http://dou1-glowworm.do.am/2019-6/2019-09/prikazy_ob_organizacii_pitanija_2018.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка) по СанПин 2.4.1.3049-13** [(Открыть)](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/1/rekomenduemye_srednesutochnye_normy_pitanija_v_dos.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)Примерные возрастные объемы порций для детей по СанПиН2.4.1.3049-13**[(Открыть)](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/1/primernye_vozrastnye_obemy_porcij_dlja_detej_po_sa.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, п. 14.26.**[(Открыть)](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/1/pitevoj_rezhim.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf) 10 дневное МЕНЮ**[**(Открыть)**](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/10-dnevnye_menju_ds_21-zima.pdf)

**[http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016-06/10.gif](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)**[**Положение о бракеражной комиссии**](http://dou1-glowworm.do.am/2019-2/polozhenie_o_brakerazhnoj_komissii.pdf)

**КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ**

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpgПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/2017-11/pravila_pitanija.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpgДЕТСКИЙ КАШИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/detskie_kashi-polza_ili_vred.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/kultura_edy.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpgМЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/metodicheskie_rekomendacii.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg ПОЛЬЗА ЯГОД ДЛЯ РЕБЁНКА**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/polza_jagod_dlja_rebenka.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg РЕБЁНОК В ДЕТСКОМ САДУ НЕ ЕСТ - ЧТО ДЕЛАТЬ?**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/rebenok_v_detskom_sadu_ne_est-chto_delat.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/rekomendacii_v_period_adaptacii.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/samye_vrednye_produkty_dlja_detej.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg ЧЕМ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ ДЛЯ РЕБЁНКА**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/soki_i_deti.pdf)

**http://dou1-glowworm.do.am/2016-6/papka_sinjaja.jpg ОФОРМЛЕНИЕ ДЕТСКИХ БЛЮД ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ АППЕТИТА**[**(ОТКРЫТЬ)**](http://dou1-glowworm.do.am/2012-2014/2016/oformlenie_bljud_detej.pdf)