**Организация питания в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №19»**

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их 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 детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

В МАДОУ №19 соблюдаются принципы рационального, сбалансированного питания детей раннего и дошкольного возраста. Питание осуществляется в соответствии с Примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста, на основании которого составляется рабочее ежедневное меню.

Объем и выход блюд соответствуют возрасту детей. В рационе присутствуют свежие фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты. Основанием для приготовления блюд являются технологические карты (на основании действующих сборников технологических нормативов).

Дети в детском саду обеспечены 5-ти разовым сбалансированным питанием в соответствии с режимом дня. Режим питания детей с 12-ти часовым пребыванием включает:

завтрак;

второй завтрак;

обед;

полдник;

ужин.

Питание организовано в групповых комнатах. Производственный процесс по приготовлению блюд выполняют квалифицированные повара. Весь цикл приготовления блюд осуществляется на пищеблоках. Помещения пищеблоков размещается на первом этаже, имеют отдельный выход и полностью оснащены технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой в соответствии с нормативными требованиями.

Организация питания осуществляется на основе принципов сбалансированности, разнообразия, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. При приготовлении блюд применяется варка, запекание, припускание, пассированние, тушение, приготовление на пару, продукты НЕ ОБЖАРИВАЮТСЯ

Организация питания в МАДОУ № 19 осуществляется на основании документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ

"Об образовании в Российской Федерации"

<http://docs.cntd.ru/document/902389617>

СанПин 2./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врач РФ от 27.10.2020 № 32

<https://docs.cntd.ru/document/566276706>

Приказ Минздравсоцразвития РФ и Минобрнауки РФ от 11.03.2012 № 213н/178

"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений"

<http://docs.cntd.ru/document/902343508>

"Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах"

<http://docs.cntd.ru/document/1200134269>

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.

**Как правильно подготовить малыша к питанию:**

- по возможности максимально приблизите домашний режим питания к тому, что будет в детском саду;

- рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада;

- не перекармливайте малыша.

- в детском саду объем блюд нормирован и рассчитан с учетом возраста дошкольника;

- постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается;

- научите ребенка самостоятельно пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки;

- уделите внимание психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит.