# Питание в Дошкольной академии «Обучай-Ка»

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания  в нашем Учреждении уделяется повышенное внимание.

**Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:**

\*          Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

\*          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.

\*          Соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания).

Количество приемов пищи – 4.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая. Детские каши варят на молоке, чтобы они были еще более полезными. Запеканки из творога. Напитки для завтрака – это чай или какао.

2-ой завтрак - в 10.00 детям подают фрукты.

Обед – закуска в виде салатов из свежих овощей  с растительным маслом. Первое горячее блюдо – щи, овощной суп, суп — пюре, рыбный суп. Детские супы достаточно разнообразны, поэтому в течение недели они не повторяются.

Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром.

Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов. Хлеб.

Полдник – это булочка или любое кондитерское изделие, а также кисломолочные продукты, сок.

При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся о наличии в нем главного строительного материала - белка. Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сметане.

Общее количество растительных жиров составляет не менее 15-20% от его общего количества в суточном меню ребенка.

Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо.

Пищевые продукты, поступающие в Учреждение, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность, хранятся в  с соблюдением  требований СаНПин и товарного соседства.

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов.

Только ориентируясь на соотношение в блюдах белков, жиров и углеводов, можно обеспечить правильное питание в детском саду, при котором клетки получают необходимый строительный материал для роста.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

В целях профилактики недостаточности витаминов и минеральных веществ в питании детей круглогодично используем пищевые продукты, обогащенные витаминами, в том числе витаминизированные напитки. При этом обязательно проводится количественная оценка содержания витаминов в суточном рационе питания.

В Учреждении проводится круглогодичная искусственная C-витаминизация готовых блюд их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50 - 75% от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка. Препараты витаминов вводят в третье блюдо  после его охлаждения до температуры 15 °C .

Устройство, оборудование, содержание пищеблока соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.