**Уважаемые родители воспитанников, посещающих наше дошкольное учреждение, Вы можете быть уверенными в правильной организации питания своих детей.**

 В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. В соответствии с Сан Пин и режимом пребывания детей в МАДОУ (10,5 часов) установлен 4-кратный прием пищи воспитанниками детского сада.

 Составление меню и контроль за соблюдением правил приготовления пищи в нашем детском саду осуществляет медицинская сестра Зернина Татьяна Александровна. В обязанности медицинской сестры входит ежедневный контроль за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации, а также за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Медсестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение пищи до детей, постановку питания детей в группах.

 Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка).

 Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное двухнедельное меню, которое утверждено приказом заведующего ДОУ, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным по составу и калорийности. Разрабатывая конкретное меню, в первую очередь определяется состав обеда, для приготовления которого рекомендуются максимальное количество мяса и рыбы.

 Из мясных продуктов готовятся суфле, котлеты, гуляш, которые делаются в отварном и тушеном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются крупы и овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).

 Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными.

 Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в отварном виде. В качестве закуски, детям подаются овощи в нарезанном виде (кусочком), тушеные овощи или салаты, заправленные растительным маслом, сельдь или соленая рыба (в соответствии с рекомендациями СанПиН)

 В качестве третьего блюда - компот или кисель из свежих фруктов, сухофруктов.

 В качестве второго завтрака дается фруктовый сок, фруктовые напитки, фрукты.

 В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

 Медицинская сестра контролирует соблюдение основных норм рационального питания детей в нашем учреждении. И если при проведении расчетов питания выявляются отклонения от рекомендованных норм, то при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, ею вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствие химического состава рациона действующим нормам.

 Ежедневно на информационных стендах на пищеблоке и в группах родители могут познакомиться с меню на текущий день.

 Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.