

Консультация для родителей *«Организация питания»*



Выполнил: Герасимова М.А.
воспитатель МДОАУ № 200

Оренбург, 2021

Уважаемые, родители!
Представляю вашему вниманию консультацию
«Организация питания в детском саду».

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.

Соблюдение правильного питания важно во всех возрастных периодах, 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, интенсивно идёт созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

В МДОАУ детский сад № 200 соблюдаются принципы рационального, сбалансированного питания детей раннего и дошкольного возраста:

1. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.
2. Имеется десятидневное перспективное меню.
3. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
4. Готовая пища выдаётся только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.
5. Организация питания постоянно находится под контролем администрации ДОУ.
6. В детском саду организовано 5-ти разовое питание.
7. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса.
8. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
9. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
10. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и варёном, тушёном виде.
11. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Родителям на заметку:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;
- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьтесь к режиму питания и составу рациона в детском саду;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

- Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днём;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского

Памятка для родителей

по организации питания ребёнка дошкольного возраста

При организации питания ребёнка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

1. не допускайте, чтобы ребёнок переел или же испытывал чувство голода;
2. научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
3. если ребёнок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
4. не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, незнакомое блюдо и т.д.)

Помните!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребёнка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Берегите своё здоровье и здоровье ваших детей!

Литература:

1. Детское питание. Правила, советы, рецепты Лагутина Т.В. Кулинария Воспитание детей Год издания: 2009 Издательство: Рипол Классик.
2. Энциклопедия детского питания от рождения до школы Калерия Ладодо, Лидия Дружинина Год издания: 2008, Издательство: Олма Медиа Групп Серия: Азбука матери.