***Питание***

***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 %

Ужин      – 25 %

***Меню составляется на основании методических рекомендаций*** – Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения РФ Методические рекомендации 2002г.

В детском саду в составлении меню участвуют бракеражная комиссия, повар, заведующая детского сада, кладовщик.

В меню включается ежедневно – масло, сахар, молоко, хлеб, мясо.

Другие продукты – рыба, сметана, яйцо, сыр – могут входить в меню не каждый день, но в конце недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. Количество полученных продуктов ежедневно записываются в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

​

Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи осуществляет бракеражная комиссия, врач, заведующая детским садом.

Осуществляется контроль за правильной транспортировкой продуктов, их качеством и правильностью хранения, за работой пищеблока, контролирует закладку основных продуктов, выставление суточных проб.

Осуществляется контроль за  санитарным состоянием пищеблока, соблюдением правил кулинарной обработки продуктов и технологии приготовления блюд.

​

Перед раздачей осуществляется снятие пробы, в бракеражном журнале указывается качество приготовления блюда, даются разрешение на выдачу.