



Организация питания в ДОУ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников.
- Физического и нервно-психического развития.
- Устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.



УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей.
- Строгий режим питания, который предусматривает пятикратный прием пищи.
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышает 3х часов.



Организация питания в ДОО осуществляется по примерному десятидневному меню, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.

УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В меню детей каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах.



ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- Пищеблока
- К поставляемым продуктам
- К приготовлению и раздаче блюд
- К личной гигиене персонала пищеблока
- К организации приема пищи детьми в группе.



Контроль за фактическим питанием и санитарно – гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинской сестрой и бракеражной комиссией ДОУ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Здоровое питание

Здоровое питание детей

Самое важное для здоровья — это здоровый рацион детей. Здоровый рацион детей — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

ПАМЯТКА "ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ"

РЕЖИМ НАДВИЖИТЕ В СТРОГО УСТАВЛЕННОЕ ВРЕМЯ
 ЕДАТЬ ТРЕБУЕТСЯ ТО, ЧТО ПОДАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ
 КОМБИТИ ДЕТЕЙ ВЛИВАЮТ СПОСОБНО, ТОЛЬКО ТАКАЯ ПОДХОДИМОСТЬ ПОЖИВО
 ПРОСЛЕДИТЬ ЗА ВРЕМЯМ

НЕ В КАЖДОМ СЛУЧАЕ НЕ ВЫЖИВАТЬ РАЦИОНАМИ
 НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СВОЕЙ ЧЕЛОВЕКА ВОЗРАСТА
 НЕ ПРИЖИМАТЬ ПОЖИВО ЗА СМЯЗКИ, УГОЩА И НАКАЗЫВА ЗА
 НЕСЛАДКОСТИ

НАДО ПОМОЖИТЬ
 СТРАХОВАНИЕ РЕБЕНКА СВОИМИ ВОЗРАСТАМИ
 НАДО ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ
 НАДО ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ

ВРЕМЯ СВОИ ТОВАРИЩИ НАДО ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ
 ЖЕЛАТЬ СВОИ ТОВАРИЩИ
 ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ
 ПЕРЕКЛАДЫВАТЬСЯ РАДИКАМИ, ВОДОЙ, ПОСКОМ
 НЕ ПИТЬ ВОДЫ ЗА СТОЛОМ, ПРОЖИВАТЬ СВОИ МЕСТА, ДОСТУПНО ДЛЯ СВОИХ
 ПЕРЕКЛАДЫВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО РАДИКАМИ
 НЕ ПИТЬ ВОДЫ ЗА СТОЛОМ, ПРОЖИВАТЬ СВОИ МЕСТА, ДОСТУПНО ДЛЯ СВОИХ
 ПЕРЕКЛАДЫВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО РАДИКАМИ

КОНСАЦИИ ДЕТЕЙ

Самое важное для здоровья — это здоровый рацион детей. Здоровый рацион детей — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать. Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

Таблица с заголовком "Таблица питания детей в детском саду" и графическим содержанием.

Возраст ребенка	Время приема пищи	Состав пищи	Объем порции
1-2 года	7:00, 10:00, 13:00, 17:00	Молоко, каша, овощи, фрукты	150-200 мл
3-4 года	7:00, 10:00, 13:00, 17:00	Молоко, каша, овощи, фрукты	200-250 мл
5-6 лет	7:00, 10:00, 13:00, 17:00	Молоко, каша, овощи, фрукты	250-300 мл

КАКА, КОТОРЫЙ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать. Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

Здоровый рацион — это рацион, который обеспечивает полноценное развитие ребенка, укрепляет его иммунитет, способствует хорошему настроению. Если бы здоровый рацион не был здоровым, а мамы бы не знали о его важности, то наши дети были бы слабыми и болезненными. Поэтому важно знать, что такое здоровый рацион, и как его организовать.

УГОЛОК ПИТАНИЯ В ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА

важный информационный пункт, который призван помочь детям выбрать правильное питание для себя, чтобы укрепить своё здоровье.



УГОЛОК ПИТАНИЯ В ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Профессиональная обязанность воспитателей детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом.

Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Приоритетные методы работы с детьми:

игровая обучающая ситуация, игровые упражнения, создание воспитывающих ситуаций, поощрения.



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

НАВЫКИ ОПРЯТНОЙ ЕДЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЕ:

- правильное пользование столовыми и чайными приборами, салфеткой;
- есть аккуратно, не проливать на скатерть (салфетку);
 - не крошить хлеб;
- пережевывать пищу с закрытым ртом;
- не разговаривать с полным ртом;
- после еды положить ложку и вилку в тарелку;
- тихо выходить по окончании еды из-за стола;
- выходя из-за стола, нужно убрать стул и поблагодарить.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков строятся с учетом возрастных особенностей ребенка

Детей 2-3 лет учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Детей 3-4 года учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ



У детей 6-7 лет закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом:

- не кладут локти;
- сидят прямо;
- тщательно пережевывают пищу;
- правильно пользуются столовыми приборами.

Детей 4-6 лет учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО- ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и для закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Для правильной организации питания детей в дошкольном учреждении необходимо заботиться о соблюдении преемственности между питанием в учреждении и дома. С этой целью родителям даются рекомендации по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни.





**Спасибо
за внимание!**
