

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад №32»

Организация питания дошкольников

Оренбург, 2024



Принципы организации питания в детском саду:



- *Максимальное разнообразие блюд, которые обеспечивают сбалансированность рациона ребенка;*
- *Правильный режим питания, спокойная обстановка, которые формируют у детей культуру приема пищи;*
- *Соблюдение гигиенических требований к питанию детей;*
- *Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов.*



РЕЖИМ ПИТАНИЯ В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ:

завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Меню

МЕНЮ
НА 23 ЯНВАРЯ (ВТОРНИК)

| Наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|-------------------------------|
| ЗАВТРАК 1 | | |
| Каша овсяная с молоком | 180 | 160,00 |
| Сыр (Полдвик) | 13 | 47,32 |
| Булочка маковая | 200 | 120,04 |
| Батон | 20 | 52,40 |
| ЗАВТРАК 2 | | |
| См. фруктов в ассортименте | 180 | 77,90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из моркови с кукурузой | 30 | 55,31 |
| Суп картофельный с брокколи | 180 | 162,08 |
| Горох для супов | 10 | 27,00 |
| Картофельное пюре | 120 | 142,47 |
| Котлеты из биточной массы | 70 | 116,54 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 85,67 |
| Хлеб ржаной | 40 | 81,28 |
| ПОЛДНИК | | |
| Рагужа | 200 | 85,24 |
| Батон | 30 | 131,00 |
| УЖИН | | |
| Запеченная рыба с гарниром | 180 | 407,05 |
| Суп молочный (салат) | 80 | 51,84 |
| Булочка домашняя | 50 | 61,21 |
| Чай с сахаром | 200 | 59,82 |
| Итого за день | | |
| | | 2 210,86 |

приятного аппетита!



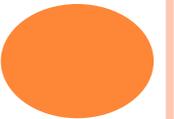
ПОДГОТОВКА ГРУППОВОЙ ЯЧЕЙКИ К ПРИЕМУ ПИЩИ:

- организация гигиенических навыков;*
- дежурство, сервировка стола дежурными;*
- организация спокойного общения между педагогом и ребятами, подготовка к приему пищи.*



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ:

- *мыть руки с мылом перед едой;*
- *класть пищу в рот маленькими кусочками, а затем тщательно ее пережевывать;*
- *вытирать рот и руки салфеткой после еды.*



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ:



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ:

пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).
3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!



- завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности;
- обед – до 40%;
- полдник – 10%;
- ужин – 25%;
- в рационе ребенка: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона;
- в сутки дошкольник должен получать 250г. овощей, до 200 г. картофеля, до 250г. фруктов и ягод по сезону.

ЗАПОМНИТЕ: свежие овощи и фрукты – это самый главный источник витаминов для ребенка.



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



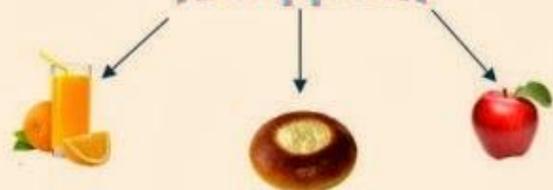
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

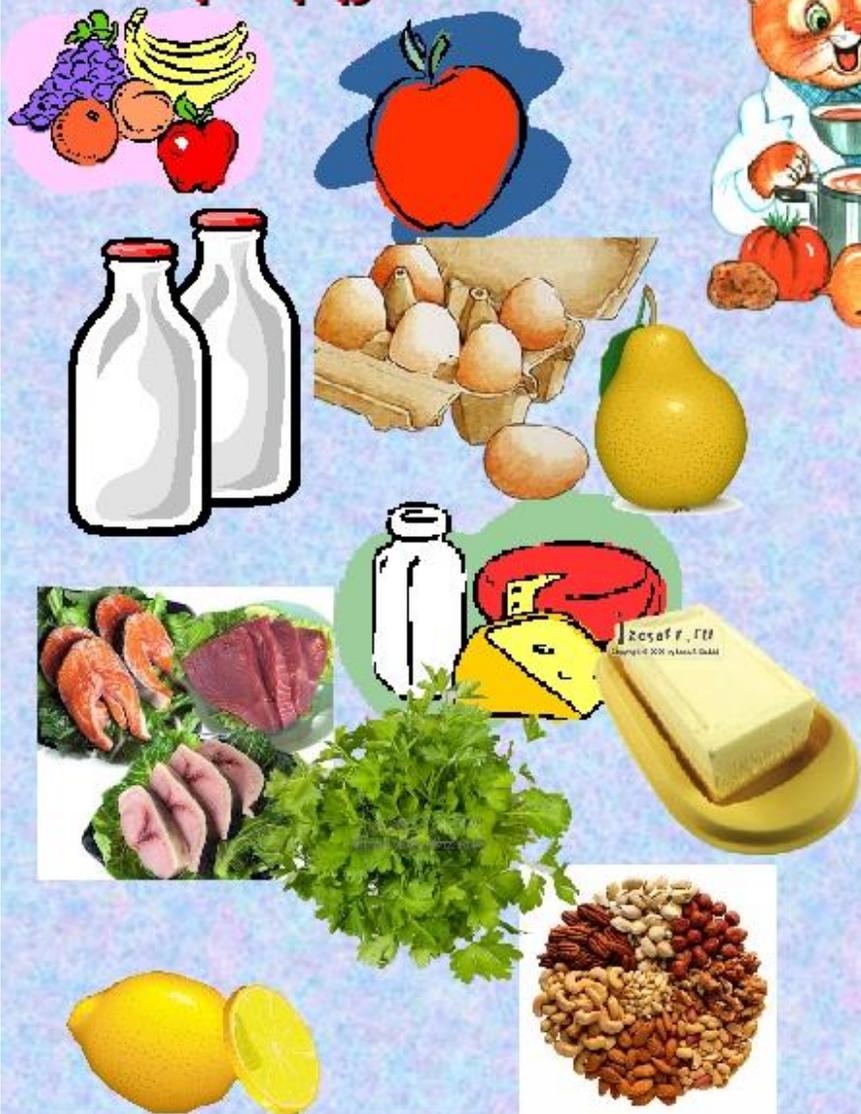


Запомни основные правила приема пищи!

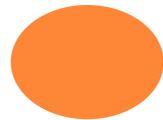
- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЦЦУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЦЦЫ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



- **Полезные продукты**



- **Неполезные продукты**



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!