

Питание в дошкольном учреждении

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

Основные принципы здорового питания, учитываются при формировании меню для детей дошкольного возраста:

- 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;
- 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лакто- бактериями и биологически активными добавками;
- 5) оптимальный режим питания;
- 6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;
- 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов.

В детском учреждении 4-х разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед и полдник.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных не горячих блюд.

Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод.

Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски готовится салат из свежих или переработанных овощей.

Полдник состоит из сладкого блюда (булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок).