**Условия питания и охраны здоровья дошкольников**

 Организация питания детей в МБДОУ детский сад № 10 «Мишутка»

 Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание. В нашем саду организовано 3-разовое питание, согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей раннего возраста (до 3 лет), дошкольного (3-7 лет) возраста. Ежедневное меню обеспечивает 80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 25% суточной калорийности, обед 35-40%, полдник 15-20%. Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только после снятия пробы медсестрой и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

 \* Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

 \* Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

 \* Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

\* Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд. \* Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи. \* Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания). Количество приемов пищи в нашем детском саду – 3.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". В качестве напитка – чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с батоном или бутербродом с маслом, сыром, запеканки, сырники.

Обед – закуска из свежих овощей (капуста, лук). Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, рыбный суп, суп с крупами или макаронными изделиями и т.д.

Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из рыбы с гарниром.

 Третье блюдо – компот из сухофруктов. Хлеб.

Полдник в нашем учреждении –включает булку с маслом, а также напиток – молоко, чай с молоком, кофе с молоком, какао на молоке, булочка домашняя. Батон. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СаНПин и товарного соседства. Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.