

## Организация и режим питания

### в СП «Детский сад № 6» ГБОУ ООШ № 5 г.о. Октябрьск

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

**Основным принципом питания дошкольников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.



В СП «Детский сад № 6» ГБОУ ООШ № 5 г.о. Октябрьск соблюдаются принципы рационального, сбалансированного питания детей раннего и дошкольного возраста. Питание осуществляется в соответствии с **Примерным 10-дневным меню**, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и

норм питания детей дошкольного возраста, согласованным с родительским комитетом и утвержденным директором ГБОУ ООШ № 5 г.о Октябрьск, на основании которого составляется рабочее ежедневное меню.

Объем пищи и выход блюд соответствуют возрасту детей. В рационе присутствуют свежие фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты. Основанием для приготовления блюд являются оформленные технологические карты (на основании действующих сборников технологических нормативов).

Дети в детском саду обеспечены **4-х разовым сбалансированным питанием** в соответствии с режимом дня. Режим питания детей с 12-ти часовым пребыванием включает:

ЗАВТРАК	8.30 – 9.00
ОБЕД	12.00 – 12.30
ПОЛДНИК	15.30 – 16.00
УЖИН	18.00 – 18.30

Круглогодично проводится искусственная **С-витаминация** готовых блюд. Для **профилактики йододефицита** в питании используется йодированная соль.

Питание в детском саду организовано в групповых комнатах. Производственный процесс по приготовлению блюд выполняют квалифицированные повара. Весь цикл приготовления блюд осуществляется на **пищеблоке**, разделенном на горячий и холодный цех и кладовых для хранения продуктов. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход и полностью оснащено оборудованием в соответствии с нормативными требованиями.