КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Организация рационального питания детей**

**в младшей группе**

**« Ведь не для того человек живет, чтобы есть. Он ест не для того, что бы жить»**

**Диоген**

Вся жизнь человека связана с питанием. Дети всех возрастов нуждаются в заботливом отношении к организации их рационального питания, что имеет существенное значение для нормального развития организма. Не зря причины различных заболеваний взрослого человека, которые трудно сразу определить, приходится искать в далеком прошлом , часто в питании детей. Правильно организованное питание, способствует укреплению здоровья детей, обеспечивает нормальное протекание процессов их роста и развития.

В МОУ «Начальная школа – детский сад» организовано 5 разовое питание в соответствии с примерным 10 дневным меню на основе картотеки блюд с учетом сезонного наличия свежих овощей , фруктов, зелени.

Питание детей от 3 – х и выше лет в целом различаются лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному качеству рациона и величине разовых порций.

Что же следует понимать под рациональным питанием? **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество пищевых веществ, необходимых для нормального развития и функционирования.

Один из принципов рационального питания детей - соблюдение режима питания. В детском саду дети находятся на 12 часовом пребывании, поэтому получают пятиразовое разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Рационально составленное меню в детском саду представляет такой набор блюд суточного рациона, который удовлетворяет потребности детей в основных пищевых веществах и количестве энергии с учетом их возраста и состояния здоровья. Проводится витаминизация третьего блюда в осеннее - зимний период аскорбиновой кислотой в дозе 0, 06 г/чел., а в течение года в чай добавляют лимон. Второй завтрак составляет сок либо свежие фрукты. Ежедневно в рацион питания детей включаются салаты из свежих овощей.

Чтобы правильно, рационально кормить детей, составляется меню.

Примерное меню на один день.

Завтрак: каша пшенная - 200 г.

Булка с маслом - 10/ 35 г.

Какао с молоком 200 г.

Второй завтрак: сок яблочный 150 г.

Обед: щи со свежей капустой на м/ бульоне со сметаной – 250г.

отварной рис – 120 г., котлета мясная - 60 г.

свежих огурцов -40 г., компот из сухофруктов – 200г.

Хлеб ржаной – 40 г.

Полдник: кефир – 150г.

Ужин: творожная запеканка со сгущенным молоком -140г., сладкий чай – 2000г., булка – 30 г.

Основный принципы питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей

- стабилизированное разнообразие блюд

- высркая технологическая и кулинарная обработка Щ

- учут индивидуальных особенностей

- В процессе организации питания реализуются задачи гигиены и правил питания.

Приобретенные в детстве культурные навыки и привычки являются спутником культурного человека на протяжении всей жизни, поэтому детей приучаем с самых первых дней к порядку, аккуратности, культуре поведения за столом, правилам хорошего тона, Ежедневно приучаем детей соблюдать правила:

- перед едой хорошо вымыть руки;

- во время еды не заниматься посторонними делами;

- за столом сидеть прямо, спокойно, не ставить локти на стол, не раскачиваться на стуле;

- класть пищу в рот небольшими кусочками;

- есть не спеша, бесшумно, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать;

- после еды пользоваться салфеткой;

- из-за стола выходить спокойно, поблагодарив за угощение;

Для того, чтобы дети освоили нормы этикета, стол сервируют всеми приборами: тарелкой, чашкой, вилкой, столовой и чайной ложками на середину стола ставятся бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания участвуют дежурные – воспитанники группы. Учитывается уровень самостоятельности детей, работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.

.Для воспитания у детей навыков правильного поведения за столом используем игровые ситуации например: « Покажем кукле Кате как правильно сидеть за столом». Совершенствуя культурно- гигиенические навыки у детей включаем в свою речь художественное слово.

**Утром, перед завтраком читаем детям потешки.**

**«От водички, от водицы**

**Все улыбками искрится!**

**От водички, от водицы**

**Веселей цветы и птицы**

**Катя умывается, солнцу улыбается»**

Питание детей от 2- 3 - х и выше лет в целом различаются лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному качеству рациона и величине разовых порций.

Для формирования осознания пользы каши для детского питания, перед завтраком читаем детям фольклерные произведение:

**« Каша - малаша**

**Ты так хороша**

**Если добавить стакан молока.**

**Масло и сахар мы в кашу кладем,**

**И эту кашу мы деткам даем»**

« Тили – Тили – тили час вот обед у нас сейчас»

Во время подготовки к полднику беседуем о здоровом питании, здоровой и полезной пище - фруктах.

**« Ай, да груша! Что за диво!**

**И румяна и красива!**

**Очень просит груша: « Съешь меня, Ванюша».**

Во время приема пищи мы не только совершенствуем культурно- гигиенические навыки, элементарные правила поведения за столом, но и расширяем словарный запас детей, развиваем у детей умение слушать. Чтение потешек:

«Ворона, ворона, куда летела?»

**«Пышки – лепешки**

**В печи сидели**

**На нас глядели**

**В рот захотели».**

**«Это- ложка,**

**Это-чашка.**

**В чашке – гречневая кашка.**

**Ложка в чашке побывала - Кашки гречневой не стало!»**

Столы сервируем согласно возрасту детей. Используем игровые ситуации: « Пригласим куклу Катю в гости», « Ждем гостей» и т.д.

Контроль за качеством питания осуществляется медицинским работником. Медицинский контроль за питанием детей осуществляется в течение года. В него входит: реализация рационального меню с учетом возраста и состояния здоровья, контроль за реализацией продуктов, получением, хранением, контроль за состоянием холодильников, суточными пробами, контроль за закладкой продуктов и технологией приготовления пищи.

Санитарно – техническое состояние пищеблока соответствует нормам. Есть холодильники, холодильные камеры, электроплиты, жарочный шкаф, технологическое оборудование имеется в достаточном количестве. Моющие и дезинфицирующие средства имеются в полном объеме. Здание дошкольного учреждения подключены к системам хозяйственного – питьевого, противопожарного, горячего водоснабжения, канализации и водосток. Источник водоснабжения соответствует требованиям, предъявленным к источникам централизованного хозяйственного и питьевого водоснабжения.