**ИНФОРМАЦИЯ**

**ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В КГУ «СПЕЦИАЛЬНЫЙ Я/С «БӨБЕК»**

Основным принципом питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевых рационов. В каждодневном меню должны присутствовать необходимые продукты: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупы - эти продукты способствуют повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому мы постоянно включаем их в рацион питания дошкольников. Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте. Основой является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов питания. Они включают в себя основные группы продуктов, позволяющие удовлетворить физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью. Большое значение имеет создание благоприятной эмоциональной и окружающей обстановки в столовой, где имеется соответствующая посуда и мебель за которой детям комфортно сидеть. Организация питания детей должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители информируются о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня из ежедневного меню. Очень важно чтобы Вы до отправления ребенка в детский сад не кормили его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита,

**Питание в период адаптации** Чем младше ребенок, тем труднее ему адаптироваться в коллективе. Часто в это время ухудшается сон, аппетит, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребенка.

**Питание ребенка в семье**

Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи - это нарушает ритмичную деятельность пищеварительных органов, а также снижает аппетит. Правильное питание в семье внесет еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно, чтобы Вы знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

**Белки –** это строитель организма. Содержатся в таких продуктах как: мясо, молоко, творог, рыба, яйца. Суточная потребность белков в питании ребенка составляет 68 %.

**Жиры –** необходимы как источник энергии. Они способствуют выработке иммунитета. В продуктах животного происхождения содержание их не велико. Они содержатся в основном в растительных маслах ( подсолнечном, хлопковом, оливковом, кукурузном). Суточная потребность жиров в питании ребенка составляет 68 %.

**Углеводы -** один из основных источников энергии. Содержатся в таких продуктах как: сахар, мед, ягоды, фрукты, хлеб, каши, картофель. Суточная потребность углеводов в питании ребенка составляет 270 %.

В нашем д /с 4х разовое питание:

**1 Завтрак** – Каша на молоке + белковая добавка (сыр, колбаса) чай или какао

хлеб с маслом

**2 Завтрак** – соки или фрукты

**3 Обед** - Салат 1-блюдо, 2 блюдо, 3 блюдо (для повышения иммунной системы витаминизируется витамином С)

**4 Ужин -** Овощное , творожное, рыбное, омлет, выпечка

Какао, кисель, кефир

***Запрещенные продукты***

Творог, сметана без термической обработки, макароны по- флотски,

студни, окрошка, паштеты, салаты с майонезом, консервы и компоты домашнегоприготовления, грибы, йогурты, кетчупы, мясо свинины, мясо баранины.

В детском саду есть диет столы. Дети получает диет питание по рекомендации специалистов, в связи с различными заболеваниям.