

## ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ



*Ребенок, посещающий дошкольное учреждение с пребыванием в нем 12 часов, получает полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям.*

*Основными принципами рационального питания являются:*

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;*
- удовлетворение физиологических потребностей организма в основных полезных веществах в определенных количествах и соотношениях;*
- соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.*

**В дошкольном учреждении для обеспечения рационального питания создаются необходимые условия: правила кулинарной обработки, технология изготовления пищи, разнообразие питания за счет широкого ассортимента продуктов.**

**Правильный режим питания в садике предполагает:**

**—обеспечение приемов пищи через каждые 3,5—4 часа строго в определенное время;**

**—организация пятиразового питания в течение 12-часового пребывания детей в дошкольном учреждении. Производится ежедневная С-витаминизация третьих блюд.**

**Питание детей осуществляется на основе примерного десятидневного меню, утвержденного руководителем дошкольного учреждения и согласованного с врачом санэпидемстанции. С меню родители могут познакомиться в своей возрастной группе.**

**Составлением меню занимаются специалисты, которые учитывают суточный набор продуктов для каждой возрастной группы, объем порций, данные о химическом составе продуктов и др.**

