



КГКП «Ясли – сад «Балбөбек».

Режим дня в жизни ребенка:
«организация питания ребенка в
семье и детском саду».

Подготовила: мед.сестра Калугина О.А.





**Правильное питание
– это основа
длительной и
плодотворной
жизни, залог
здоровья, бодрости.**

**Одна из главных
задач, решаемых в
детском саду, – это
обеспечение
конституционного
права каждого
ребенка на охрану его
жизни и здоровья.**





Организация питания в детском саду:

- Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.
- Имеется десятидневное перспективное меню.
- При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
- Готовая пища выдается только после снятия пробы и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.
- Организация питания постоянно находится под контролем администрации.



Организация питания в детском саду:

- В детском саду организовано 3-х разовое питание.
- В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.
- Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
- Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
- Для приготовления вторых блюд, кроме говядины, используется мясо птицы (в виде суфле, котлет, биточков, гуляша).
- Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- Дети регулярно получают на второй завтрак кисломолочные продукты, фрукты, соки.



Режим питания



8.30 - 9.00

завтрак

10.30 - 11.00

второй завтрак

11.45 - 12.15

обед

15.45 - 16.15

ужин



Подготовка групповой комнаты к приему пищи:

- Организация культурно-гигиенических навыков;
- Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Сервировка стола, дежурство;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.



ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЭТИКЕТА

- Приведя в порядок свой костюм, вымыв руки, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду.
- Правильная поза во время еды: сесть прямо, близко к столу, но не прижимаясь к нему грудью, немного склонить голову над едой.
- Нельзя ставить локти на стол – это не красиво и мешает соседям.
- Правильное пользование приборами: ложкой, вилкой.
- Ложку ко рту подносить боковой частью, слегка наклоняя ее, не всасывать пищу, а действовать губами.
- Чтобы ребёнок съел порцию супа до конца, можно разрешить слегка наклонить тарелку, но не переливать остатки супа в ложку.
- Закончив есть, дети ставят использованную посуду стопкой посреди стола, сверху кладут приборы; вытирают рот салфеткой, благодарят, задвигают стул.



Рекомендации родителям о рационе питания:

- Меню дошкольника следует составлять из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.
- Учитывать потребность в энергетической ценности пищи.
- На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.
- Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.





Рекомендации родителям Что и сколько:

- Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.
- Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.
- Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.





Мы за здоровое
питание!