|  |
| --- |
|  **Муниципальное бюджетное дошкольное**  **образовательное учреждение** &ncy;&ocy;&vcy;&ocy;&scy;&tcy;&icy; **«Детский сад №26 «Золотая рыбка»** |
|  | **Адрес:** 623752 Свердловская область, г. Реж, ул. Чапаева, д. 23**Тел**.: 8 (34364) 3 88 80 **Email**: detsad\_zolotayrubka@mail.ru |

**Основные требования к организации питания**

Рациональное питание детей является одним из основных факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным видам и формам обучения, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание детей является полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энерготраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, климато - географической зоны проживания.

Организация питания детей в МБДОУ регламентируется требованиями СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Основные требования к организации питания детей:**

-для обеспечения здоровым питанием детей необходимо составление примерного десятидневного меню, в котором учтен возраст детей, сезонность, необходимое количество основных пищевых веществ, витаминов, микроэлементов и соблюдены требования к рациональному распределению калорийности суточного рациона;

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 30-35%, полдник - 10-15%;

- часы приема пищи должны быть строго постоянными, количество приемов пищи организуется в зависимости от сроков пребывания ребенка в образовательной организации, интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 ч.;

- ежедневно в рацион включено мясо, сливочное и растительное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Рыба, яйца, творог, сыр и другие кисломолочные продукты – включаются в меню 1 раз в 2-3 дня.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и отравлений и в соответствии с принципами щадящего питания не допускается использование пищевых продуктов и изготовление блюд и кулинарных изделий включенных в перечень продуктов и блюд, не допускающихся в питании детей.

Соблюдении всех перечисленных условий и правил питания – является залогом здоровья и гармоничного развития детей.