Рациональная организация питания детей дошкольного возраста является проблемой государственной важности. Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных веществ обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствуют оптимальному нервно-психическому развитию.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации в детских садах и дома, по телевидению, радио, кино, изменение условий воспитания в семье, вовлечение детей в занятия физкультурой и спортом.

Как уже было сказано выше, рациональное питание является одним из факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Поэтому мы соблюдаем общие принципы рационального питания детей.

1. *Составление* ***полноценного рациона*** *питания.*
2. *Использование* ***разнообразного ассортимента продуктов*** *(в соответствии со спецификацией), гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов.*
3. ***Строгое соблюдение режима питания****, отвечающего физиологическим особенностям детей дошкольного возраста, правильное сочетание его с режимом дня.*
4. *Соблюдение* ***правил эстетики питания****,* ***воспитание*** *необходимых* ***гигиенических навыков*** *в зависимости от возраста и развития детей.*
5. ***Строгое соблюдение******технологических требований*** *при приготовлении пищи, обеспечение правильной обработки пищевых продуктов, повседневный контроль за работой пищеблока, доведение порций до ребенка, правильной организации питания детей в группах.*

Составленное нами 10-дневное перспективное меню имеет следующие особенности:

* *В течение дня блюда не повторяются. Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко и молочные продукты, яйца, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, картофель, фрукты включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, рыба, кондитерские изделия, соки) – 2–3 раза в неделю, но в течение декады ребенок получает количество продуктов в полном объеме по установленным нормам.*
* *На завтрак ассортимент блюд практически не ограничен. Даются овощные салаты, каши или блюда из макарон, картофеля, овощей, яиц, неострый сыр; из горячих напитков – какао, чай.*
* *Соблюдается соотношение острых (щи, борщи и пр.) и нейтральных (картофельно-крупяные супы) первых блюд.*
* *Ребенок согласно меню не получает в обед по два крупяных блюда: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду обычно овощной. Используются также комбинированные гарниры из различных овощей и круп, ко вторым блюдам подобраны соусы и подливы. Также учитывается, что к мясным блюдам подходит любой гарнир (овощной, крупяной, макароны), а к рыбе – только картофельный*
* *При использовании блюд из круп и макаронных изделий руководствуемся тем, что дети в меньшей степени интересуются вкусом блюда, нежели его видом, новизной. Поэтому один и тот же продукт стараемся преподносить детям в виде каш, запеканок, котлет, биточков и т. д.*
* *Вместо вечернего чая вводим в полдник кефир, молоко, а также творожные блюда, так как по наблюдениям американских ученых, усвоение кальция костной тканью в основном осуществляется вечером и ночью.*
* *При составлении меню старались сочетать продукты питания для их взаимного обогащения питательными веществами. Так, аминокислотный и минеральный состав различных круп, в частности гречневой, а также хлеба значительно улучшаются в сочетании с молочными продуктами. Увеличение белковой полноценности рациона достигается сочетанием мучных и крупяных изделий с творогом.*
* *В организации питания соблюдаем принцип «щадящего» питания.*

Такой подход к детскому питанию позволяет добиваться хорошей прибавки в весе у детей, улучшения их физического развития, повышения иммунологической защиты детского организма.

Контроль за правильной организацией питания детей в ДОУ осуществляется на всех этапах, осуществляется ежедневно, кроме **контроля за соответствием пищевых рационов физиологическим потребностям детей**, осуществляющийся раз в 10 дней медицинской сестрой.