Принципы организации питания в ДОУ

Группа раннего возраста (1,5–3 года)



Фокус на безопасности, постепенности и формировании базовых привычек.

- **Меню и калорийность.** Рацион специально подбирают с учётом незрелой пищеварительной системы малыша. Суточная калорийность — около 1400 ккал. Блюда делают легкоусвояемыми: пюре, суфле, вязкие каши.
- **Режим.** Питание 4-х разовое: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.
- **Сервировка и безопасность.** Стол сервируют просто: порционные тарелки, ложка, салфетка, хлеб. Посуда и приборы должны быть удобными для детских ручек.
- **Процесс еды.** Воспитатель создаёт спокойную обстановку: за 20–30 минут до еды прекращают шумные игры, чтобы у ребёнка был хороший настрой. Во время кормления не торопят малыша, не отвлекают разговорами. Если навык самостоятельного приёма пищи ещё не сформирован, воспитатель может докормить. Важно учить ребёнка простым вещам: мыть руки (с помощью взрослого), пользоваться ложкой, вытираться салфеткой, жевать с закрытым ртом.
- **Продукты.** Исключают то, что сложно переварить: жирное мясо, жареные блюда. В рационе — молочные продукты, мясо птицы или нежирная говядина, рыба, овощи, фрукты, крупы. Для профилактики йододефицита используют йодированную соль.

Дошкольники (3–7 лет)



В этом возрасте ребёнок уже более самостоятелен, и акцент смещается на разнообразие, закрепление навыков и более сложный рацион.

- **Меню и калорийность.** Рацион становится разнообразнее. Суточная калорийность — около 1800 ккал. В меню регулярно включают рыбу, яйца, творог, сыр, а также разные виды овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов.
- **Режим.** Питание 4-х разовое: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.
- **Сервировка.** Стол сервируют полнее: хлебница, салфетница, вилки (с левой стороны), ножи (с правой). Детей постепенно привлекают к простым поручениям: разложить ложки, поставить хлебницу.
- **Процесс еды.** Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки: опрятность, правильное использование приборов, умение пользоваться салфеткой, благодарить после еды. Поощряют осознанное отношение к еде: рассказывают, в чём польза того или иного блюда. Постепенно вводят более сложные действия: накалывать кусочки мяса вилкой, есть второе блюдо вместе с гарниром.
- **Продукты.** Сохраняются ограничения: нет жареного в большом количестве масла, копчёностей, деликатесов. Предпочтение отдают варке, тушению, приготовлению на пару.

Общие принципы для обеих групп

- **Индивидуальность.** Если у ребёнка есть особенности здоровья (аллергия, необходимость диетического питания), родители предоставляют назначение врача, и для него составляют индивидуальное меню. Также возможна организация питания домашней едой (при соблюдении условий хранения и разогрева).

  Прозрачность. Ежедневное меню (основное, дополнительное, диетическое) размещают в доступном для родителей месте: в групповой ячейке, на сайте сада https://dou26krepish.ru/sveden/catering Это позволяет вам видеть, что именно ел ребёнок, и согласовывать домашнее питание.

- **Качество и безопасность.** На пищеблоке строго соблюдают санитарные нормы: отбирают суточные пробы, контролируют сроки годности, используют раздельное оборудование для сырья и готовой продукции.
- **Связь дома и сада.** Старайтесь, чтобы домашнее питание дополняло рацион сада. Например, если в саду на обед была рыба, дома вечером лучше выбрать другое белковое блюдо.