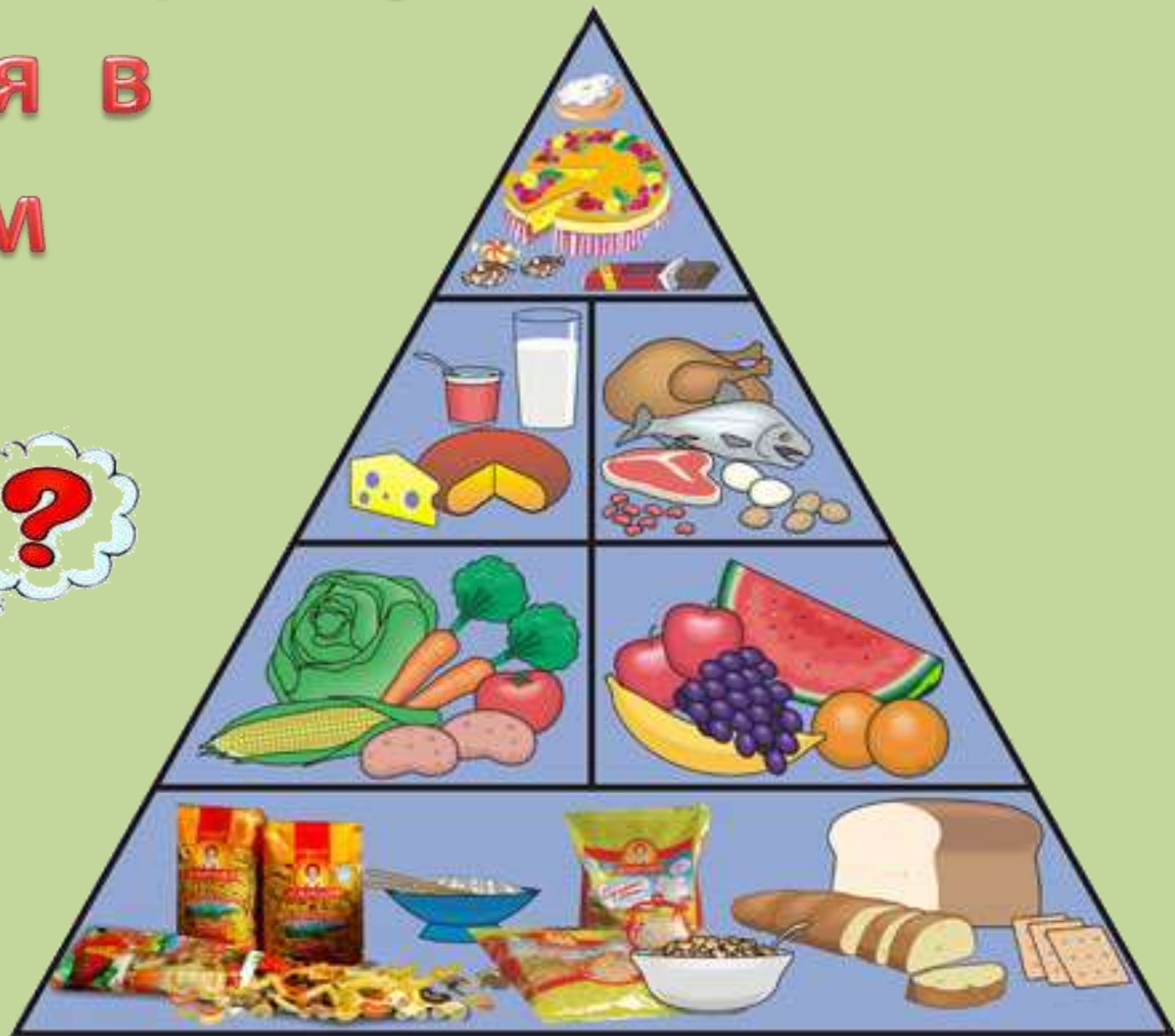


# Организация правильного питания в детском саду



# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДО

**Питание детей в детском саду организовано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами.**

**Питание организовано согласно циклического 20-дневного меню, достаточно по калорийности, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течение дня, с соблюдением санитарных правил и норм.**

**Одним из важнейших условий рационального питания является разнообразие пищи, под которым понимается не только использование различных продуктов, но и применение разных способов их кулинарной обработки.**

**Основными приемами кулинарной обработки являются отваривание, тушение, запекание, припускание, т.е. соблюдаются принципы щадящего питания.**



# Технологические карты блюд для ДОУ



Все блюда, предлагаемые детям в детском саду, готовятся в соответствии с технологическими картами.

Каждое блюдо обладает достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствует физиологическим возрастным потребностям детей, содержит необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.



**Здоровье детей во многом зависит от правильного, поставленного на научную основу, четко организованного питания. Пища должна не только количественно, но и качественно отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма.**

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.



# Рациональное питание

## Физиологические нормы питания для детей

Рекомендуется употреблять пищу состоящую:

- на 15-20 % из белков;
- на 20-30 % из жиров;
- на 50-55 % из углеводов.



Полноценное сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех пищевых веществ, каждому из которых принадлежит своя специфическая роль в организме – **белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды.**

При этом для детского организма как избыток, так и недостаток пищевых веществ может быть вреден. Отклонения в питании от возрастной нормы относятся к факторам риска, так как могут привести к возникновению ряда заболеваний, таких как ожирение, диабет, болезни опорно-двигательного аппарата, атеросклероз, кариес и др.

**Главной составной частью пищи являются БЕЛКИ.** Основное их назначение – построение клеток и тканей, необходимых для роста, развития и осуществления жизненных функций организма. (1 г белков при окислении дает в организме 4 ккал.)

**Недостаток белков в пище** ведет к глубоким изменениям в организме: замедляется рост, нарушается формирование скелета и мышц, зубы поражаются кариесом. К этому присоединяются анемия (малокровие) и нарушение обмена веществ.

**Питание с избытком белка** также отрицательно для ребенка: в кишечнике усиливаются гнилостные процессы, в организме накапливаются продукты неполного окисления белков, с мочой выделяется много азотистых соединений. Это затрудняет работу печени и органов выделения.

**Белки животного происхождения:**

Мясо и мясопродукты  
Молоко и молочные продукты  
Рыба, морепродукты  
Яйца



**Белки растительного происхождения:**

Злаковые (крупы, бобовые изделия)  
Овощи (картофель)  
Орехи

**ЖИРЫ** (липиды) – поступающие с пищей являются концентрированным источником энергии (1 г жира при окислении в организме дает 9 ккал)

Жиры растительного и животного происхождения имеют различный состав жирных кислот. Жирные кислоты делятся на два основных класса – насыщенные и ненасыщенные.

**К насыщенным** жирным кислотам относятся животные жиры – говяжий, бараний, свиной. Высокое потребление таких жиров является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.



**Ненасыщенные** жирные кислоты – жиры рыб и морских млекопитающих, растительные масла, орехи.

**Недостаток** жиров в рационе ведет к снижению иммунных свойств организма, уменьшению массы тела.

**Избыток** ухудшает усвоение других компонентов пищи, способствует тромбообразованию, нарушает обмен веществ.

**В питании детей** главным образом употребляются молочные и растительные жиры.

**УГЛЕВОДЫ** – основной источник легкоусвояемой энергии. В пище он представлен преимущественно полисахаридами (крахмал). (1 г углеводов при окислении дает в организме 4 ккал.) С помощью углеводов поддерживается необходимая концентрация сахара в крови, регулируется обмен белков и жиров.

Чем больше мышечная активность, тем больше требуется углеводов.

Основные источники углеводов- продукты растительного происхождения.

Хлеб, мука, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи, бахчевые, фрукты, ягоды.

Сахар-самый концентрированный источник углеводов.

Овощи, фрукты, ягоды – имеют более нежную клетчатку и усваиваются быстрее.



**Избыток** углеводов ведет к накоплению лишнего жира, понижению сопротивляемости организма болезням.

**При недостатке** нарушается энергетический обмен.

Полезнее включать в пищу углеводы с замедленным расщеплением крахмала. Это гречневая, ячневая, перловая крупы, имеющие более грубые оболочки. Бобовые- горох, фасоль. Продукты с грубой клетчаткой – свекла, репа, ржаной хлеб, пшеничные отруби и др.



**ВИТАМИНЫ** - вещества высокого биологического действия, которые принимают участие во всех жизненно важных биохимических процессах в организме. При нехватке витаминов дети становятся бледными, вялыми, жалуются на головную боль, недомогание.

**Витамин С** повышает сопротивляемость детского организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к вирусной инфекции. Наш организм не синтезирует витамин С, поэтому дети должны ежедневно получать его с пищей.

**Витамин А** необходим для роста и развития ребенка, а также для зрения.

**Витамин Е** оказывает влияние на обменные процессы.

**Витамин D** (антирахитический) регулирует обмен кальция и фосфора в организме, стимулирует рост и формирование костей.

**Витамины группы В** (В1, В2, В3, В6, В9, В12, всего 20) не накапливаются в организме, поэтому их дефицит возникает у значительного числа людей, поэтому они должны ежедневно поступать в необходимом объеме вместе с пищей.





# ТРЕБОВАНИЯ К МЕНЮ

При составлении меню и расчетов калорийности необходимо соблюдать оптимальное соотношение пищевых веществ ( белков, жиров, углеводов), которое должно составлять 1:1:4 соответственно.

**МЕНЮ**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

**ПОЛДНИК**

**УЖИН**

Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, мясо, картофель, овощи, фрукты соки, крупы, хлеб, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты: творог, рыба, сыр, яйца, макаронные изделия и другое включаются 2-3 раза в неделю.

**На ЗАВТРАК** рекомендуется давать: овощные салаты, молочные каши, супы, блюда из макарон, картофеля, яиц, овощей, сыр, хлеб, какао, кофейный напиток, чай.

В 10 часов фрукты или сок.

**ОБЕД** состоит из трех, четырех блюд: суп, второе –мясное или рыбное блюдо с гарниром, третье- салат, четвертое - напитки (компот, кисель)

**На ПОЛДНИК** рекомендуются молочные продукты (молоко, творог), мучные изделия (булочки, пирожки), овощи, яйцо.

# ПРИГОТОВЬТЕ ДОМА



Ингредиенты для  
**«Детский омлет с овощами»:**

- Молоко — 100 мл
- Яйцо куриное — 2 шт
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Соль (по вкусу)
- Морковь (маленькая) — 1 шт
- Капуста цветная — 50 г
- Брокколи — 50 г
- Горошек зеленый — 50 г



# ПРИГОТОВЬТЕ ДОМА



## Ингредиенты

### «Горбуша, запеченная в омлете»

Горбуша — 1шт.

Яйцо — 4-5шт.

Морковка — 2шт.

Сыр твердый — 150г

Молоко — 1ст.

Масло сливочное — 30г

Соль

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

