**Организация питания в дошкольном учреждении**

 Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

 Правильное питание-это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. От того, насколько четко и правильно будет построено питание в дошкольном учреждении, во многом зависит физическое развитие детей, их работоспособность, состояние иммунологической реактивности, уровень заболеваемости.

 Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих дошкольное учреждение, является одной из основных причин распространения острых респираторных заболеваний, увеличения количества часто и длительно болеющих детей.

 Дошкольные учреждения обеспечивают ребенка полноценным питанием -натуральным, правильным. Поэтому в рационе детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и кефир, и молоко.

 Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

 Дети, посещающие дошкольное учреждение, получают четырехразовое питание. Завтрак и ужин между собой равны. Второй завтрак наиболее легкий, самое большое количество питательных веществ ребенок получает в обед. Обед состоит из первого, второго и третьего блюда.

 Питание в дошкольном учреждении организуется по следующим принципам:

-адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергетическим затратам детей;

-сбалансированность рациона (белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы);

-максимальное разнообразие рациона;

-активная технологическая и культурная обработка продуктов и блюд;

-учет индивидуальных особенностей детей;

-обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

 Составляя меню, учитывается, что не менее 65-70% всех важных веществ, которые необходимо получить ребенку в течение дня, занимают углеводы. Очень важно, чтобы ребенок часто ел каши. Они прекрасно сочетаются, как с мясными блюдами, так и с овощами.

 Жир- строительный материал для тканей головного мозга и нервной системы. В ежедневном рационе ребенка непременно должны присутствовать мясо, рыба или яйцо, молоко, крупы и овощи.

 Белковая пища играет важную роль в детском питании. Благодаря ей малыш набирает мышечную массу.

Организация питания в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион дошкольного учреждения. Для этого , родителям вывешивается ежедневное меню учреждения, даются рекомендации, что следует давать ребенку на ужин.

 В дошкольном учреждении у детей формируют умения самостоятельно выполнять обязанности дежурных: аккуратно расставлять посуду, раскладывать столовые приборы. Правильная сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

 Правильное в количественном и качественном отношении питание -важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка, адаптации к постоянно меняющимся условиям среды, повышения иммунитета.