ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ В ДОУ

В воспитании здорового ребенка полноценное питание имеет первоочередное значение. В последние годы в дошкольном образовании происходит много событий: меняются подходы к организации режима, обновляется содержание образовательной деятельности и т.п., но изменения в организации питания выражаются в основном в появлении новых запретов.

 В дошкольном учреждении, где ребенок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение и предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

* Составление полноценных рационов питания;
* Использование богатого ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
* Строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;
* Соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня детей;
* Правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно – просветительской работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
* Учет климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона и др;
* Индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;
* Строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
* Повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
* Учет эффективности питания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Культурно – гигиенические навыки*** | ***Труд*** |
| ***2- я младшая группа*** | Формирование элементарных навыков за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой, не крошить хлеб, пережевывать еду с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом | Во второй половине года формирование умений, необходимых при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду (раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки и т.п.) |
| ***Средняя группа*** | Совершенствование навыков аккуратного приема пищи: еду брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, полоскать рот после еды | Формирование умения самостоятельно выполнять обязанности дежурного по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи) |
| ***Старшая группа*** | Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть бесшумно, аккуратно, сохраняя правильную осанку за столом, обращаться с просьбой, благодарить | Формирование желания добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды |
| ***Подготовительная группа*** | Закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами. Закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить | Формирование умения добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: полностью сервировать столы и вытирать их после еды, подметать пол. |