

Организация и режим питания

в СП «Детский сад № 13» ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск

Дети в детском саду обеспечены **4-х разовым сбалансированным питанием** в соответствии с режимом дня. Режим питания детей с 12-ти часовым пребыванием включает: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник. Питание осуществляется в соответствии с **Примерным 10-дневным меню**, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста, согласованным с родительским комитетом и утвержденным директором ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск, на основании которого составляется рабочее ежедневное меню.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.