Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.

В детском саду имеется отдельный пищеблок.

В рацион питания воспитанников включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др..

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание.

Домашний рацион питания такого —организованного ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

В заключении можно сказать, что готовить ребенку отдельно - зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для детей – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

Мы дежурим!

Неотъемлемой частью организации питания так же является дежурство по столовой. В старшей группе дети продолжают дежурить по столовой, назначается двое дежурных, которые полностью накрывают на столы: раздают индивидуальные салфетки, ложки, вилки, ставят хлебницы, стаканы с салфетками, заранее приготовленные на раздаточном столе. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками.

Дети (не дежурные) средней группы убирают посуду после еды: каждый ребенок ставит свою тарелку на край стола, относят чашку на раздаточный стол. Убирать посуду, кроме чашек (дети сами их относят) должен взрослый!

Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные стопкой тарелки, ложки, вилки.

Подготовительная группа на дежурство по столовой назначается так же по два ребёнка. Дежурные заходят пораньше (быстро переодеваются), моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол посудой, заранее приготовленной помощником воспитателя на раздаточном столе, в соответствии с числом детей. Процесс обязательно контролируется взрослым.

Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на край стола, чашку относит на раздаточный стол как и в средней группе. При этом важно понаблюдать, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали беспорядка.

Дети не должны носить посуду в мойку.

Дежурные должны после еды убрать салфетницы, хлебницы, помочь убрать ложки и вилки и смести крошки со столов, для этого должен быть специальные совок и щетка.

При этом дети не должны надолго задерживаться, чтобы лечь спать вместе с другими детьми.

Дети благодарят дежурных за оказанную помощь. Дежурные должны накрывать на стол в соответствии с меню, которое должно быть им известно от воспитателя (ставятся, например, салатницы). Воспитатель проверяет выполнение дежурными их работы, делает соответствующую оценку и привлекает к ней детей. Увеличиваются требования к темпу работы, проявлению организованности в её процессе, деловитости и самостоятельности.

Воспитатель обращается к ним как к своим помощникам, учит их выполнять задание ловко, экономными приёмами, подбадривает неумелых, одобряет инициативу и старательность.