Питание детей в детских дошкольных учреждениях

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, ррост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период харктеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и ситем, особенно нервной ситемы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Под правильно сбалансированным питание понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детскогт организма в основных пищевых веществах и энергии. Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливает их относительно большую по сравнению с взрослым человеком потребность во всех пищевых веществах

В детском саду питание организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем ДОУ, рассчитанным не менее чем на 2 недели с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 2-х возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов.

При составлении примерного меню учитывалисьссылки на рецептуры в сборнике технологических нормативов для дошкольных организаций.

Организация правильног режима питания детей предусматривает также обеспечение четкой преемственности в питании детей между ДОУ и семьей.

Следовательно, от правильной организации питания в детском возпасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.