

Основные принципы рационального питания дошкольников

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

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

Основные принципы организации питания в ДОО следующие:

- Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Организация рационального питания детей в дошкольном учреждении основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню.