

# **ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Ребенок, посещающий дошкольное учреждение с пребыванием в нем 10,5—12 часов, получает полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям. Основными принципами рационального питания являются:**

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;**
- удовлетворение физиологических потребностей организма в основных полезных веществах в определенных количествах и соотношениях;**
- соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.**

**В дошкольном учреждении для обеспечения рационального питания создаются необходимые условия: правила кулинарной обработки, технология приготовления пищи, разнообразие питания за счет широкого ассортимента продуктов. Правильный режим питания в садике предполагает:**

- обеспечение приемов пищи через каждые 3,5—4 часа в строго определенное время;**
- организацию четырехразового питания в течение 12-часового пребывания детей в дошкольном учреждении, трехразового — при пребывании детей 9—10,5 часов.**

**Питание детей осуществляется на основе примерного десятидневного меню, утвержденного**