



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. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Основным принципом питания дошкольников в нашем ДООУ служит максимальное разнообразие пищевого рациона. 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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в нашем учреждении осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность.

Правильный подбор продуктов для наших воспитанников – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассирование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

При кулинарной обработке пищевых продуктов обеспечивается выполнение технологии приготовления блюд, изложенной в технологической карте, а также соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

В нашем детском саду организован правильный питьевой режим. Питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, по качеству и безопасности отвечает требованиям на питьевую воду. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

Сотрудники нашего детского сада стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. В ДОУ соблюдается строгий режим питания, который предусматривает 4 приема пищи: завтрак, обед, уплотненный полдник с включением блюд ужина, причем три из них обязательно включает горячее блюдо. В промежутке между завтраком и обедом в нашем детском саду организован дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Питание в учреждении организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

Важным показателем результатов работы нашего дошкольного учреждения является *здоровье детей*.

Деятельность ДОУ по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья воспитанников осуществляется совместно с медицинским работником и педагогическим коллективом.

Перед сотрудниками детского сада стоит задача совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, направленную на формирование у них целостного понимания здорового образа жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни. Научить ребёнка беречь себя через воспитание привычки думать и заботиться о своём здоровье. Для ее осуществления используются современные технологии здоровьесбережения и технологии оптимизации режима двигательной активности детей в условиях ДОУ:

- релаксационные паузы
- создание ситуаций эмоционального "всплеска" (игра)
- использование специальных оздоровительных игр (подвижных)
- элементы дыхательных гимнастик
- сочетание физических упражнений с закаливающими процедурами (воздушное закаливание, босохождение, прогулки на воздухе, корригирующая гимнастика после сна, ходьба по «Тропе здоровья в летне-оздоровительный период»).

Медицинский работник детского сада работает в тесном контакте с педагогическим коллективом. В учреждении реализуется комплекс лечебно-профилактических мероприятий: лечебно – оздоровительная работа, профилактика заболеваемости, организовано постоянное медицинское сопровождение детей врачами-специалистами детской поликлиники, отработана система контроля физического развития и психического здоровья детей.

Медицинский работник проводит работу по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок, распределяет детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием, информирует руководителя учреждения, воспитателей о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме для детей с отклонениями в состоянии здоровья, осуществляет систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом, организует и контроль за проведением профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий, организует работу с персоналом и детьми по формированию здорового образа жизни (организация "дней здоровья", игр, викторин и другие).

Вся деятельность педагогического коллектива, медицинского и обслуживающего персонала дошкольного учреждения осуществляется в соответствии с имеющимися в наличии нормативными документами. Основным документом, регламентирующим деятельность является СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г. №2864 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», в котором отражены основные требования к условиям размещения, к помещениям, оборудованию и содержанию, организации питания, медицинскому обеспечению и т.д.