**Что важно знать родителям о питании в детском саду**

 Многих родителей волнует питание в детском саду. В дошкольном учреждении дети проводят большую часть времени и очень важно, чтобы за этот период дошколята получали сбалансированное и рациональное питание в детском саду.

**Рацион**

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину.

Рекомендуется **рыба**: минтай, сельдь.

Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

**Фрукты, овощи, соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

**Питание в детском саду: документация**

Муниципальные дошкольные учреждения связаны обязательствами с поставщиком или базой, выигравшей тендер.

Однако вне зависимости от направленности ДОУ питание в детском саду регулируется документацией: каждый продукт, поступаемый в ДОУ, должен сопровождаться  обязательными документами: накладной, сертификатом качества.

Фирма, обеспечивающая транспортировку продуктов до детского сада, должна иметь санитарные справки на машину, санитарную книжку на водителя и людей, сопровождающих товар. Как только продукты привезли в детский сад, их приемку организуют кладовщик и диетсестра. Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в дошкольном учреждении  — для контроля. Детские сады четко следуют этому правилу.

Питание в детском саду: меню

включены: молоко, кисло-молочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль.

Если каких-либо продуктов не хватает, то им можно провести замену. То же касается и свежих овощей и фруктов, которые включены в питание в детском саду в виде соков.

Питание в детском саду при условии пребывания 12  часов состоит из четырех приемов пищи, которые четко расписаны по времени, как и занятия в детском саду:

Завтрак,

Обед,

Полдник.

Ужин

**На завтрак** хорош горячий напиток какао, чай, которому предшествует любое горячее блюдо например, каша или омлет.

**Во время обеда** обязательно накормить ребенка супом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

**Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть фруктовые, молочные,

**Не рекомендуется!**

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, жирные сорта мяса

**Питание в детском саду: на практике**

Организация приема пищи в детском саду подчиняется строгим правилам. Блюдо не будут отнесены в группу, пока качество и количество продукта не будут проконтролированы поваром, представителем администрации ДОУ и диетсестрой — бракеражной комиссией.

После приготовления пищи отбирается суточная проба:

**Питание в детском саду: продукты, которые могут вызвать вопросы**

Многие продукты, которые можно встретить в меню детского сада, вызывают у родителей вопросы. Повторимся, все продукты, разрешенные и не разрешенные к употреблению, указаны в приложениях к СанПину.