***Организация питания в ГБОУ ООШ №4***

***СП детский сад №3.***

Соблюдение режима - один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи.

Время приема пищи должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп. Строгое соблюдение часов приема пищи обусловливает выработку условного пищевого рефлекса на время, т. е. обеспечивает выработку необходимых пищеварительных соков, и хорошее усвоение принятой пищи. При беспорядочном кормлении детей пищевой рефлекс у них угасает, снижается аппетит и нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.

У детей раннего и дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3-3,5 часа. К концу этого периода происходит опорожнение желудка и у ребенка появляется аппетит. Поэтому дошкольники должны получать питание не менее 4-х раз в сутки с интервалами между отдельными кормлениями в 3 – 4 часа.

**В СП детский сад №3 с пребыванием детей в 12-ти часовом режиме** возможно как:

* организация 4-х разового питания (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник), при условии соблюдения интервала между обедом и уплотненным полдником не менее – 3,5-4 часа;

Часы приема пищи в дошкольных учреждениях должны точно соблюдаться. Отклонения от установленного времени могут допускаться только в исключительных случаях и не более чем на 20-30 мин. Поэтому в учреждении уделяют максимальное внимание правильной организации работ на пищеблоке и своевременному поступлению пищи в детские группы. Нельзя допускать перерывов в питании. Каждое новое блюдо ребенок должен получить сразу после того, как он съел предыдущее. Детям рекомендуется находиться за столом во время обеда не более 25-30 мин., во время завтрака и ужина (уплотненного полдника) -20 мин., во время полдника -15 мин.

Организм детей наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. "Завтракающие" дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. Завтрак способствует сохранению нормального веса у детей.

Одним из важных моментов режима питания, является запрещение давать детям в промежутках между кормлениями какую – либо пищу, и в первую очередь различные сладости, печенье, булочки. На это надо обращать особое внимание обслуживающего персонала и родителей. Даже такие продукты, как фрукты, ягоды (особенно с сахаром), овощные салаты, дают детям только во время очередного приема пищи. Во избежание нарушений аппетита нельзя использовать в качестве питья сладкие соки, сладкий чай, молоко, кефир.

Правильный режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объема пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, уровню его физического развития и состоянию здоровья. Излишние большие порции приводят к снижению аппетита, могут вызвать нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Маленькие объемы не вызывают чувства насыщения. Не допустимо увеличивать объем пищи за счет первых блюд. Ребенок, получив избыточное количество супа, не всегда может полностью съесть второе наиболее полноценное блюдо, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом. Таким детям даже рекомендуется несколько уменьшить порцию первого блюда. Детям, имеющим хороший аппетит и не насыщающимся обычным объемом порций, можно добавить некоторое количество супа, гарнира или третьего блюда (до 50г.)

Очень важно правильно организовать режим кормления в группах раннего возраста. В них одновременно пребывают дети разной возрастной подгруппы. В этом случае режим их строится так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали. Тогда процесс проходит более спокойно, и персонал имеет возможность уделить больше внимания каждому ребенку, накормить тех, кто еще не умеет хорошо самостоятельно есть.

Организация правильного режима питания детей предусматривает также обеспечение четкой преемственности в питании детей между дошкольным учреждением и семьей.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребенка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведет к снижению аппетита, ребенок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие – либо фрукты.

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдаются так называемые приступы "ночного голода", когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня.

**Основание:** 1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций».

2. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. А.С. Алексеева. Л.В. Дружинина. К.С. Ладодо