

## **Условия питания и охраны здоровья обучающихся.**

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в МБДОУ является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.
- а также создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

При организации детского питания в МБДОУ большое значение уделяется правильному составлению меню, централизовано через КШП «Подросток». Важно также правильное распределение различных продуктов в течение суток, а также калорийность питания, что осуществляется при помощи десятидневного меню.

Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, строгого соблюдения правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд. С этой целью в МБДОУ создана картотека блюд - технологические карты. Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание. В группе создана спокойная обстановка, ничто не отвлекает внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества вызывают положительные эмоции у детей.

На основе примерного перспективного десятидневное меню комбинат составляет ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
  - разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
  - распределение калорийности питания в течение суток;
  - строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка, то есть, пища удовлетворяет не только потребностям растущего организма и вызывает чувство насыщения, но и соответствует возрастной емкости желудка.
- Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;
- оказание помощи родителям в составлении меню для питания детей дома.
- Особое внимание уделяется организации режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание,
- режим строится с учетом 12 - часового пребывания детей в МБДОУ, при организации 4-х разового питания и дополнительного второго завтрака в виде соков и фруктов;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – одно из ведущих направлений деятельности учреждения. В детском саду созданы благоприятные условия для реализации данного направления. Имеется спортивная площадка, уголки здоровья и физкультурные уголки в каждой возрастной группе, оснащены всем необходимым оборудованием для развития двигательной активности детей, профилактики плоскостопия, нарушения осанки. В группах имеется здоровьесберегающее оборудование (массажные коврики, бактерицидные лампы).

В здании детского сада на 1 этаже располагается медицинский кабинет: площадь медицинского кабинета – 9,1 кв.м., процедурного- 5,7 кв.м., изолятора- 6,1 кв.м. Медицинский кабинет оборудован в соответствии с СанПиН. Все оборудование медицинского кабинета передано в безвозмездное пользование ГАУЗ «ДГКБ» г. Оренбурга. Медицинское обслуживание воспитанников осуществляется медицинским персоналом учреждения здравоохранения (ГАУЗ «ДГКБ» г. Оренбурга), на основании заключенного договора.

Профилактические меры по снижению заболеваемости у детей:

- соблюдение режима дня;
- ежедневные прогулки;
- снятие умственной усталости во время занятий (физ.минутки, релаксационные паузы);
- дыхательная гимнастика;
- С-витаминация;
- ежедневное употребление салатов из свежих овощей, фруктов, сока;
- организация теплового и воздушного режима помещения;
- утренняя гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- физкультурные занятия;
- закаливание (сон без пижам, ходьба босиком, обширное умывание,

оптимальный двигательный режим);

-в холодное время ходьба по массажным коврикам, в теплое время по Тропе здоровья.

Педагоги дошкольного учреждения осуществляют тесное взаимодействие с семьями воспитанников по всем вопросам оздоровления детей, проводят совместные мероприятия с родителями, индивидуальное консультирование родителей. В каждой возрастной группе имеются информационные стенды, в которых периодически размещается информация о проблемах сохранения и укрепления здоровья, организации и ведении здорового образа жизни.