Информация об организации питания в детском саду "Сулпылар"

В дошкольных учреждениях закладываются основы воспитания здоровых, сильных, жизнерадостных людей. В комплексе с другими гигиеническими факторами рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, особенно инфекционным. В настоящее время в саду проводится большая работа по организации полноценного питания детей в соответствии с научными достижениями в области физиологии питания.

Среди факторов, обеспечивающих нормальное развитие детского организма (гигиенические, оздоровительные, педагогические мероприятия), полноценное питание имеет первостепенное значение. Оно способствует нормальному росту ребёнка, правильному развитию его тканей, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждение, перегревание и т.д.). Ошибки, допущенные в питании детей раннего возраста, могут служить причиной целого ряда заболеваний: расстройство пищеварения, нарушение обмена веществ, рахит, и т.д. Известна связь питания с психическим развитием ребёнка.

Организм ребёнка, даже в состоянии покоя, расходует определенное количество питания. Количество затрачиваемой энергии зависит от возраста ребёнка, климатических и сезонных условий, от вида деятельности, непрерывно затрачиваемая организмом ребёнка энергия компенсируется за счёт получаемой им пищи. При недостаточном питании организм начинает восполнять затраченную энергию за счёт своих внутренних ресурсов, в результате чего наступает истощение.

Получаемое ребёнком питание должно служить не только для покрытия расходуемой им энергии, но и полностью обеспечивать правильный рост

и развитие организма. Поэтому общая калорийность его рациона должна быть выше затрачиваемой энергии на 10%.

В состав пищи ребёнка (так же, как и взрослого человека) входят белки, жиры. Углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Все составные части пищи должны содержаться в рационе в достаточном количестве и правильном соотношении. Недостаток или избыток одного из веществ ведёт к нарушению развития организма в целом.