**Принципы питания дошкольников**

Здоровье детей в ДОУ невозможно обеспечить без рационального питания. Питание является необходимым условием гармоничного роста дошкольников, их физического и нервно-психического развития, устойчивости организма к воздействиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

**Вариативность пищевых рационов**. Достигается путём использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов: мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

**Универсальность пищевых рационов**. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья детей с хроническими заболеваниями.

**Учёт индивидуальных особенностей детей** (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд). Меню в каждой группе вывешивается (кроме прочего) ещё и для того, чтобы родители ознакомились с содержанием блюд и предупредили воспитателей об особенностях пищевых привычек ребёнка.

**Санитарно-эпидемиологическая безопасность питания.** Обеспечение этого принципа включает соблюдение всех требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Питание в нашем детском саду 3-х разовое. В группах с 12-часовым прибываем детей в детском саду - усиленный полдник. Приготовление пищи проводится в соответствии с балансированным 10-ти дневным меню с учётом калорийности блюд и цены дня (бюджет + родительская плата).  Блюда готовят по технологическим картам.