**ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ.**

Питание в садике – болезненный для родителей вопрос. Если малышу еще только предстоит пойти в детский сад, мама волнуется, будет ли ребенок там кушать, понравится ли ему предлагаемое меню. Если чадо уже ходит в садик, всегда интересно, наедается ли он, не голодает ли в ожидании, когда его заберут домой.

Детское питание довольно жестко контролируется. Весь принцип его организации подчиняется строгим нормам. Главный принцип – диетологический. Пища для воспитанников дошкольного учреждения должна обеспечивать детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

В суточном рационе обязательно присутствуют определенные соотношения белков, углеводов, липидов, витаминов и минералов. Также играет большую роль общая калорийность блюд, ведь пища для детей должна быть не только удовольствием, но и источников энергии.

Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы. Если исключить хотя бы одну группу продовольственных продуктов, неизбежно повысится общая заболеваемость среди воспитанников. Существующие ныне требования и принципы детского питания в ДОУ не придуманы из ничего, они целиком опираются на практику, опыты, ошибки прошлого.

Существующие нормы подразумевают минимум 4 приема пищи, три из них должны содержать горячие блюда. Зачем это делается, объяснять излишне – без горячего питания пищеварение ребенка не может быть здоровым, а обмен веществ – полноценным. Горячим питанием должны быть обеспечены все дети, которые пребывают в садике более 3,5 часов в день.

Промежутки между едой должны быть 3,5-4 часа. И это тоже правило. Если сделать более длительные промежутки, то это уже через несколько недель скажется на состоянии здоровья воспитанников – снизится память, ослабнет иммунитет. До дошкольного возраста педиатры дают однозначные рекомендации – кушать каждые 4 часа.
Для организаторов детского питания существует всего два детских возраста – от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет. Этим двум группам детей меню организуется с некоторыми отличиями. Для начала следует отметить, что калорийность разных приемов пищи неодинакова. На долю завтрака приходится около 25% суточной потребности в калориях.

В обед ваше чадо «съедает» около 40% требуемых ему калорий, на полдник – около 15%. Таким образом, на ужин (а ужинать ребенок будет уже дома) родители должны предусмотреть такую пищу, которая даст ему оставшиеся 20-25% потребности в калориях, не больше.

**Суточный рацион:**

* молоко, кисломолочные продукты – не менее 390 мл на ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет и не менее 450 мл на ребенка в возрасте от 4 до 6 лет;
* творог – детям от 1,5 до 3 лет не менее 30 граммов в день, детям старше – не менее 40 граммов;
* сметана – малышам положено не менее 9 граммов в день, детям от 4 до 6 лет – 11 граммов;
* сыр – малышам должны давать 4,3 грамма в день, большим деткам – 6,4 грамма;
* говядина – не менее 50 граммов детям ясельных и младших групп в день, не менее 60 граммов детям средних и старших групп в день;
* мясо птицы (курица, индейка) – не менее 20 граммов в день для малышей и не менее 24 граммов для детей от 4 до 6 лет;
* рыба (филе) – малышам не менее 32 граммов, детям постарше – 37 граммов;
* яйца – детям до 3 лет в день положена половинка яйца, а детям от 4 до 6 лет – чуть более половинки (1,6);
* картофель – 120 граммов малышам и 140 граммов «большим», но это осенняя норма, зимой она несколько увеличивается;
* овощи и фрукты – детям от 1,5 до 3 лет – 174 грамма, детям от 4 до 6 лет – 221 грамм.

Помимо этого, в суточный рацион обязательно должны входить соки, фруктовые или овощные напитки, хлеб, крупы, макароны, растительное и сливочное масло, чай, какао, сахар и соль.

Как бы ни осуждали родители и дети меню садика, оно по факту более полезное для растущего ребенка, чем домашнее меню. Над разработкой норм и соотношений продуктов для дошкольных учреждений занимается большой штат диетологов, педиатров, эндокринологов, технологов пищевой промышленности.

Последние стандарты были одобрены Институтом питания и диетологии РАН.