



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»**  
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: [mail\\_03@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_03@66.rospotrebnadzor.ru); <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх. №66-20-003-12/12-<sup>906</sup>-2024  
от .06.2024г.

18.06.2024

В СМИ,  
руководителям образовательных организаций,  
гражданам

### **Здоровое питание детей в дошкольных организациях**

Питанию в детских учреждениях нужно уделять серьёзное внимание. Для этого существуют строгие нормы, поэтому, приходя в детский сад, ребёнок получает вкусную, сбалансированную и безопасную пищу. Но, к сожалению, современные дети часто предпочитают те продукты, которые не только полностью бесполезны, но и вредны.

Задача дошкольного учреждения – не только организовать правильное питание, но и воспитать привычку питаться правильно. Это определяет нормальное развитие ребёнка: влияет на рост, укрепляет иммунитет, функционирование нервной системы и т.д., а также воздействует на всю дальнейшую жизнедеятельность. Рациональное питание предусматривает содержание всех витаминов и микроэлементов, необходимых растущему организму, а также правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Конечно, дети не способны самостоятельно оценивать полезность пищи, поэтому в детском саду им очень важно рассказывать о пользе того или иного продукта, тогда и есть его они его будут с удовольствием.

Питание в дошкольных образовательных учреждениях четырёхразовое и включает завтрак, второй завтрак, обед и ужин.

1. На завтрак дети всегда получают молочную кашу – манную, овсяную, гречневую, рисовую. Блюдо дополняется бутербродом с сыром или маслом, чаем либо какао. Второй завтрак – это обычно фрукты, йогурт или сок.
2. Обед состоит из трёх блюд. Супы и второе в детском саду подаются всегда разные, обычно в течение недели блюда не повторяются. В качестве третьего нередко бывает компот из полезных и вкусных сухофруктов.
3. Полдник тоже всегда бывает полноценным и сбалансированным. Ребята получают запеканку либо булочку с чаем, молоко, ряженку.

Разнообразное меню позволяет воспитанникам детского сада питаться с удовольствием. У каждого есть любимые блюда, а глядя, как кто-то ест с аппетитом, подключаются и другие.

При формировании привычки питаться правильно в детском саду важен не только разнообразный рацион, и положительный настрой. Создать его помогают воспитатель и помощник воспитателя. Для этого можно использовать следующие приёмы:

- знакомство с блюдом. Очень важно рассказывать детям, как называется блюдо и из чего оно приготовлено. Это поднимает интерес, а за ним и аппетит;
- не отказывать в помощи. Дети не всегда могут самостоятельно справиться, например, с котлетой, рыбой или супом. Обязательно нужно помочь ему попробовать блюдо;
- уменьшить порцию. Если ребёнок отказывается кушать, нельзя его заставлять. Можно предложить ему уменьшить порцию или попробовать первое и второе блюдо помаленьку;
- пересаживание. Иногда наладить питание можно, пересадив ребёнка за стол к детям, которые хорошо едят;
- не отвлекайтесь от еды. Во время еды дети должны быть сосредоточены на этом, для них это пока непростой процесс. И ни в коем случае нельзя отзывать о продуктах плохо, дети могут потом отказываться от них.

Очень важно, чтобы питание дома тоже было правильным и здоровым. У многих родителей это вызывает сложности из-за недостатка информации. Ежедневно в группах вывешивается меню, чтобы дома родители могли приблизить рацион к детскому саду.

Здоровое питание в дошкольном образовательном учреждении укрепляет здоровье детей, устойчивость организма к болезням, способствует развитию и обучению ребёнка. Пища должна быть полноценной, полезной, сбалансированной. А чтобы дети с удовольствием кушали в детском саду, принципы правильного питания важно поддерживать и дома.



***Правильное питание – залог здоровья!***

ВРИО главного врача Асбестовского филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»

A small, stylized handwritten signature in black ink, appearing to be 'A.P. Elykina'.

А.П. Елькина

*Исполнитель:*  
*Помощник врача по общей гигиене отдела ЭУВиО*  
*Маркова П.К., т. 8(343)65 2-48-16*