**Организация питания и охрана здоровья воспитанников в МБДОУ № 186.**

Организация питания воспитанников в МБДОУ осуществляется в соответствии с нормативными документами: Уставом МБДОУ, Положением о питании, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы   в дошкольных организациях» -СанПиН 2.4.1.3049-13, «Организацией детского питания», «Нормами физиологических потребностей   в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» - №5786-91 от 29.05.91г.

Меню в МБДОУ обеспечивает сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом, длительностью пребывания детей в учреждении. В меню включены все группы пищевых продуктов и продуктового сырья. Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное масло, сахар, овощи, включены в меню ежедневно, остальные продукты (творог, сыр, яйцо, кондитерские изделия, рыба, фрукты,) включаются в меню 2 – 3 раза в неделю. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

             Интервалы между приемами пищи не превышают 4 часов.

Настоящее меню разработано:

         с целью обеспечения   пищевыми веществами и энергией детей дошкольного возраста и обеспечивает физиологические потребности детей в возрасте от 1,5 до 7 лет;

         с   целью повышения витаминной ценности питания   в дошкольных учреждениях проводится круглогодичная искусственная C-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1 - 3 лет - 35 мг, для детей 3 - 6 лет - 50,0 мг на порцию). Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15 °C (для компота) и 35 °C (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогревают;

         с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в дошкольном учреждении для двух возрастных категорий: для детей с 1 года до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет;

           с учетом сезонности – зимне-весенний и летне-осенний периоды;

         с учетом норм физиологических потребностей детей в минеральных веществах (кальций, железо) и витаминах (С, В1, В2);

           с учетом энергетической и биологической ценностью рациона питания детей;

           с соблюдением оптимального соотношения пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) - составляет 1:1:4 соответственно и калорийности не   превышает +/- 10%, микронутриентов +/- 15%;

         с   учетом   территориальной особенности питания населения и состояние здоровья детей.

             Настоящее   меню   содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню,   соответствуют их наименованиям в   сборниках рецептур.

             В меню нет повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

**Охрана здоровья воспитанников.**

Охрану физического здоровья воспитанников в МБДОУ осуществляет медицинская сестра, педиатр и врачи узких специальностей поликлиники **№ 3.**

Медицинское обслуживание детей в МБДОУ строится на основе нормативно-правовых документов с учетом результатов мониторинга состояния здоровья воспитанников, что важно для своевременного выявления отклонения в их здоровье. Организация охраны здоровья воспитанников в детском саду включает:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания воспитанников;

3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

5) организацию и создание условий для пропаганды детей и родителей профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение воспитанниками в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

7) обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в организации;

8) профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в организации;

9) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В МБДОУ для осуществления охраны здоровья имеются: процедурный кабинет, кабинет врача.

Для реализации образовательной программы в ДОУ созданы условия для охраны здоровья воспитанников, в том числе обеспечиваются:

1) текущий контроль за состоянием здоровья воспитанников;

2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья;

3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

Организация медико-педагогического обслуживания носит системный характер и осуществляется в соответствии с планом учреждения.

Медицинским персоналом своевременно даются рекомендации для каждого ребенка. Устанавливается щадящий режим, закаливание, двигательная активность при согласовании с родителями. Дети с хроническими заболеваниями, часто болеющие дети берутся на учет, с последующими оздоровительными мероприятиями. Медицинские работники проводят оценку физического развития детей с определением групп здоровья. Общие санитарно-гигиеническое состояние МБДОУ соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы поддерживаются в норме.

Достаточное внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе в группах. В режиме дня проводится ежедневная гигиеническая гимнастика, подвижные игры, здоровьесберегающие гимнастики, занятия физкультурно – оздоровительного цикла, спортивные праздники и развлечения, закаливающие упражнения и процедуры – упражнения в постели после сна,  корригирующие упражнения, релаксационные упражнения, босоножье. Это укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат ребенка и улучшает крово-лимфообразования, углубляет дыхание, повышает пищеварение, улучшает обмен веществ. Все это хорошо влияет на рост и развитие детского организма.