Одна из главных задач детского сада -  это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми  ему пищевыми веществами ( белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), и энергией.

* Основным принципом питания дошкольников  является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.
* Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привезти к ухудшению здоровья  у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
* Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
* Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

* Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.  Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у  вашего ребенка есть хронические заболевания и  какие-либо противопоказания  к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру  и воспитателей группы.

 До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.