

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9 города Аши Челябинской области (с профессиональным обучением)»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ЛЕТ)**

**Выполнила:** ученица

Безрукова Татьяна Владимировна

**Руководитель:**

Н.В. Белокопытова

Аша 2021

**Цель:** проанализировать организацию детского рациона питания.

**Задачи:** рассмотреть организацию детского питания; составить рацион питания; изучить основные компонента питания.

**Гипотеза исследования:** в процессе исследовательской работы мы сформируем базу знаний, благодаря которой можно правильно составить рацион питания для детей, который поможет сохранить и улучшить их физическое, интеллектуальное и психическое состояние.

**Объект исследования:** дети дошкольного возраста (от 3 лет).

**Предмет исследования:** рацион питания.

**Методы исследования:** эмпирические - наблюдение, сравнение; экспериментально-теоретические – анализ, синтез, моделирование.

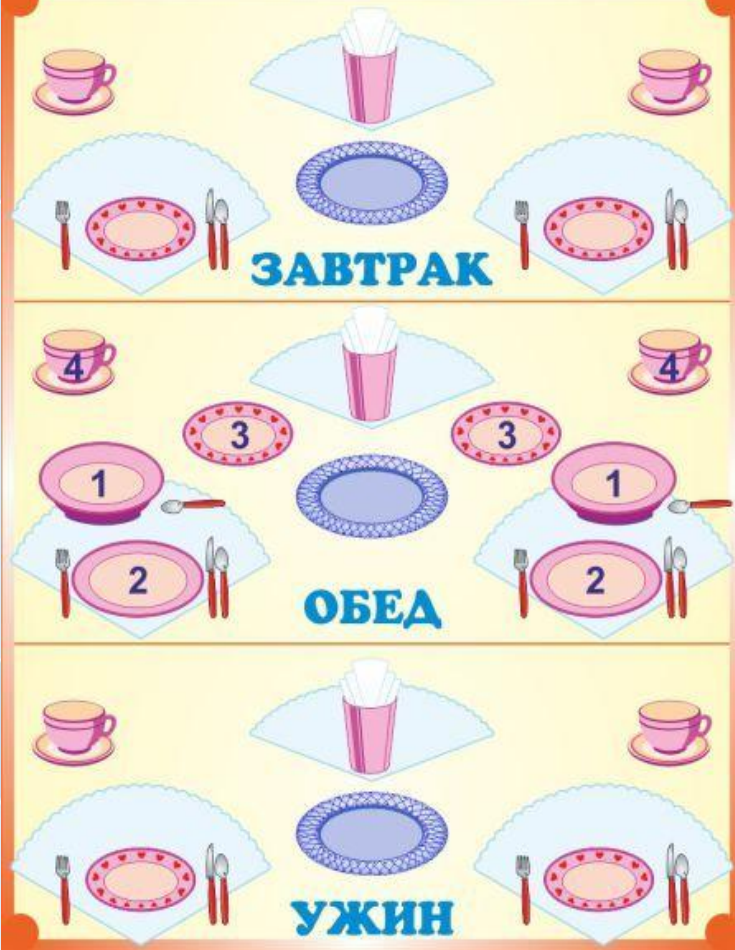
# ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наилучшее соотношение белков, жиров, углеводов считается соотношением 1:1:4.
- Количество пищи распределяется: Завтрак – 30%, обед – 40–45%, Полдник – 10%, ужин – 15–20%



- Действующие СанПиНы, регулирующие вопросы по питанию в ДОУ;
- Принципы рационального питания детей в дошкольном учреждении;
- Суточная норма белков, жиров и углеводов;
- Режим питания;
- Основные компоненты питания для детей дошкольного возраста;
- Примерное меню с указанием нужных объемов блюд.

## СЕРВИРОВКА СТОЛА



Формирование культурно гигиенических навыков у детей при организации приема пищи.



Немаловажно сформировать детям требование для приема еды: обдумать размещение столов, подходящую сервировку, подачу блюд. Уместно столы устанавливать таким образом, чтоб ребята в период приема пищи видели ровесников.



В некоторых случаях дошкольник отказывается кушать. В данном случае необходимо понять причину отказа. Принуждать детей кушать в отсутствии аппетита не следует, так как это может вызвать отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать.





Необходимо гарантировать стабильное осуществление определенных гигиеничных правил ребятами. Немаловажно направить ребят грамотно усвоить необходимый опыт. Если у детей вовремя не сформированы соответственные умения, то осуществление их потребует немалых стараний.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9 города Аши Челябинской области (с профессиональным обучением)»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ЛЕТ)**

**Выполнила:** ученица

Безрукова Татьяна Владимировна

**Руководитель:**

Н.В. Белокопытова

Аша 2021