**ПРИНЦИПЫ**

 **ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность питания по основным пищевым веществам.
3. Максимальное разнообразие рациона (использование достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки).
4. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Исключение из рациона пищевых продуктов, обладающих раздражающими, экстрактивными свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями в органах желудочно-кишечного тракта.
6. Учёт индивидуальных особенностей детей (в том числе переносимости ими отдельных видов пищевых продуктов и блюд).
7. Питание должно быть безопасным в химическом и бактериологическом отношении.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К ФОРМИРОВАНИЮ РАЦИОНА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ**

1. Меню в детском саду и дома должно быть разнообразным (достаточный ассортимент продуктов и различные способы кулинарной обработки).
2. Не желательно повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни, а также в различных приемах пищи в один день.
3. Не рекомендуется повторять одно и то же основное блюдо более двух раз за десять дней.
4. В рационе должны ежедневно присутствовать такие продукты, как: крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи. Остальные продукты (творог, сыр, яйцо) включают 2-3 раза в неделю.

**ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В**

**ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Создание системы приобщения семьи к рациональному, полноценному питанию, которое закладывает установку на умение ребёнка сознательно выбирать в повседневной жизни то, что способствует сохранению и укреплению физического здоровья человека.
2. С раннего возраста получение знаний детьми (совместно с родителями) о механизме реагирования организма на здоровую и «вредную» пищу.
3. Комплексное включение педагогов, родителей, работников общественного питания в пропаганду здорового питания в рамках образовательного учреждения.

4. Вырабатывать у детей навык самостоятельного выбора тех продуктов питания, которые для них являются наиболее полезными с точки зрения состояния здоровья.