Тамақтану - баланың физиологиялық және психологиялық өсу үдерісінің қа-лыпты, дұрыс өтуін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі, Тамақ сапасының төмендеуі бала ағзасының қорғау-бейімдеу механизмінің дең-гейінің төмендеуіне әкеліп соғады және аллергиялық әрекеттің өсуіне мүм-кіндік туғызады, сондай-ақ асқорыту ағзасының ауруына себепші болады. Сондықтан да біздің балабақшада тамақ сапасына ерекше көңіл бөлінеді.
**Біздің мекемеде тамақты ұйымдастырудың негізгі принциптері мыналар:**

\* Тамақ мөлшерінің энергетикалық құндылықтары баланың энергетикалық шығындарына сәйкес келеді;
\* Тамақ мөлшеріндегі барлық ауыстырылатын және ауыстыруға болмайтын азық түліктер теңдестірілген.
\* Тамақ мөлшерінің теңдестірілуін қамтамасыз ететін азық-түліктер мен тамақтардың көптеген түрлері;
\* Азық-түліктердің технологиялық және аспаздық дұрыс өнделуі, олардың тамақ құндылықтарының бастапқы қалпын сақтауға бағытталған, сондай-ақ тағам дәмінің жоғары сапасы.
\* Үйлесімді тамақтану тәртібі, айналадағы жағдай балалардың тамақтаны мәдениетін дағдыландыруға себепші болады;
\* Тамақтануға деген гигиеналық талаптарды сақтау (тамақтану қауіпсіздігі)

Біздің балабақшада күніне 4 рет тамақтанады:

Таңғы ас – сүт ботқалары: сұлы, күріш, қарақұмық, бидай, "Достық", макарон өнімдерінен көже. Ботқалар жұмыртқа, ірімшік өнімдерімен ауыстырылып отырады. Сусын ретінде сүт қосылған кофе, какао, маймен, сыр бутерброды.
(қияр, қызанақ, сәбіз)
Бірінші ыстық тағам - щи, борщ, көкөніс көжесі, балық сорпасы, жарма немесе макарон өнімдері қосылған көжелер.
Екінше тағам - гарнирмен ет, балық, тауық, бауыр
Үшінші тағам – балғын жемістерден, кепкен көкөністерден компот, табиғи жидектерден кисель.
Бесін ас - сүт, ішетін йогурт, шырын, балшырын, лимон қосылған шай, печенье, кондитерлік бұйымдар, тоқаштар.
Кешкі ас - жеңіл азық-түліктер (көкөністер, жемістер, сүт, ірімшік, балық тағамдары)

Тамақты сақтау және дайындау үдерісіне және ас үйге деген санитарлық-Гигиеналық талаптарды қатаң түрде сақтау балалардың тамақтарын дұрыс ұйымдастыру үшін маңызды. Балабақшаға келіп түсетін барлық азық-түліктер санитарлық ережелерге сәйкес санитарлық-эпидемиологиялық қорытындылары бар.