Рациональное питание в ДОУ.

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно построенное питание формирует у ребёнка полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Организация питания в детском саду начинается с заключения договоров на поставку продуктов питания. Доставка осуществляется поставщиком, строго с сертификатами качества продуктов. В соответствии с требованиями СанПиН, на основе 20-ти дневного меню, в детском саду организовано 3-х разовое горячее питание. В промежутке межу завтраком и обедом дополнительный приём пищи-второй завтрак, включающий напиток или сок, а также свежие фрукты. А для детей с 12 ти часовым пребыванием 4-х разовое питание включающее ужин.

Все блюда готовятся согласно технологических карт установленного образца. Особое внимание уделяется контролю за качеством и срокам реализации поставляемых продуктов: наличие сертификатов, соблюдение товарного качества, условий хранения. Организация питьевого режима соответствует требованиям СанПиН.

Для правильной организации питания детей в дошкольных учреждениях ведётся следующая документация:

- утвержденный набор продуктов для дошкольных учреждений;
- перспективные меню-раскладки и примерное меню - 20-дневное;
- накопительная ведомость расхода продуктов;
- бракеражный журнал;
- журнал бракеража сырой продукции;
- годовые, квартальные и месячные заявки на продукты;
- картотека блюд;
- нормы выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке;
- таблица замены продуктов по основным пищевым веществам.

На пищеблоке и в кладовых имеется все необходимое оборудование, заключены договоры со специализированными организациями на техническое обслуживание всего оборудования.

Штат пищеблока укомплектован в соответствии со штатным расписанием: 2 повара и 1 подсобный рабочий кухни. В соответствии с программой производственного контроля все работники проходят медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Обеспеченность спецодеждой и моющими средствами - 100%.

Выполнение санитарно-гигиенического режима, организация питания является предметом постоянного контроля заведующего, заместителя заведующей по питанию, старшего воспитателя, заведующего хозяйством. В рационе питания увеличилась доля молочных изделий, курицы, рыбы, фруктов. Ежегодно проводится комплексная витаминизация пищи в виде овощных салатов, фруктов, соков, отвара шиповника. Периодически проводится искусственная С-витаминизация.

В целях обеспечения санитарно-эпидемического благополучия и охраны здоровья, предотвращения возникновения инфекционных и неинфекционных заболеваний среди детей, обеспечения детского организма необходимыми

продуктами питания, выполнения установленных правил технологии приготовления блюд, осуществления внутреннего контроля за организацией питания, ежегодно издаются приказы "Об организации питания в ДОУ", с назначением ответственных лиц и проводимых мероприятиях.

Вопросы питания рассматриваются на родительских и производственных собраниях, осуществляется производственный контроль.

ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ ОБЪЁМ ПИЩИ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД (г, мг)

Блюдо	1,5-3 года	3-5 лет	5-7 лет
Каша или овощное блюдо на завтрак или ужин	150	180	200
Кофе, чай и др. напитки	200	200	200
Первое блюдо на обед	150	180	200
Котлеты, фрикадельки	60	70	80
Гарниры	120	130	150
Компоты, кисели, желе	150	180	200
Салаты	40	50	60
Хлеб пшеничный/ржаной	60/40	50/80	50/80
Свежие фрукты	95	100	100
Булочка, выпечка, (печенье. вафли)	60	70	80

Основным принципом правильного питания детей служит максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение их рациона тех или иных названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому данные продукты следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Молоко и молочные продукты - источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани витамина В2 (рибофлавина).

В питании дошкольников необходимо широко применять овощи, фрукты в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок ,
хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В1, В2, РР, магнием и др. Рационы питания должны ежедневно содержать жиры в виде сливочного масла, сметаны, растительных масел (подсолнечного). Растительное масло следует использовать как приправу к салатам, винегретам и т.п., а сливочное - для приготовления бутербродов, заправки блюд.

Организация питания детей в детском саду, должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ, для чего в группах вывешивают ежедневное меню.

В беседах о детском питании, важно предупредить родителей о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Питание детей должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений указанных в таблице.

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)

Возраст детей	Энергетическая ценность, (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
		всего	в том числе животные	всего	всего
до 3 лет	1560	59	42	56	215
3-7 лет	1963	73	54	69	275