

## Условия питания и охраны здоровья обучающихся



## ПИТАНИЕ

### Основа рациональной организации питания

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих ДООУ, питание осуществляется согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». МКДОУ обеспечивает гарантированное сбалансированное 4-х разовое питание при 10,5 - часовом пребывании детей в детском саду по утвержденным нормам.

Основой рациональной организации питания детей в ДООУ являются «Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии», утвержденные СанПиН 2.4.1.3049-13. Согласно этим нормам все пищевые вещества, входящие в состав рациона, находятся в определенных соотношениях между собой и сбалансированы с потребностями детского организма. Соотношение белков, жиров, углеводов в количественном выражении составляет (оптимальное соотношение 1:1:4). Для удовлетворения потребности детей в пищевых веществах и энергии используется утвержденный набор пищевых продуктов (приложение 6 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях» к СанПиН 2.4.1.3049-13.).

Для правильного приготовления блюд разработаны технологические карты, в которых указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов. Использование таких карт позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным ему по составу и калорийности.

Для контроля за организацией питания детей в учреждении создана общественная комиссия. Ежедневно снимают пробу готовых блюд на пищеблоке, оставляя запись в журнале «Бракеража готовой продукции».

## **Режим приема пищи**

В ДОУ организовано 4 - х разовое горячее питание: завтрак, второй завтрак, обед, ужин. Интервал между приемами пищи – не реже 3,5 – 4 часов.

Длительность приема пищи: завтрак – 20 мин., второй завтрак – 10-15 мин., обед – 30 мин., ужин – 25 мин.

Дополнительно для дошкольников организован второй завтрак, включающий прием пищи, богатой витаминами – соков, фруктов, йогуртов, снежка.

## **Разнообразие пищи**

Одним из важнейших условий рационального питания является разнообразие пищи, под которым понимается не только использование различных продуктов, но и применение разных способов их кулинарной обработки. Основными приемами кулинарной обработки являются отваривание, тушение, запекание, т.е. соблюдаются принципы щадящего питания.

## **Контроль за питанием в организации**

В учреждении осуществляется регулярный контроль за условиями хранения продуктов и сроками реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки, заведующий систематически контролирует закладку продуктов, технологию приготовления и качество пищи, выдачу пищи с пищеблока по группам и объем блюд.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их качество и безопасность; хранятся на складе с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства.

Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Для обеспечения качественного питания пищеблок ДООУ оборудован необходимым кухонным оборудованием, отвечающим требованиям СанПин: 2 холодильника, 3 разделочных столов, 1 электроплита, 1 электро-мясорубка, 1 миксер, 2 комбайна, 1 бойлер на 500 лит., 3-е весов.

Для хранения продуктов есть помещение: для хранения овощей и гастрономических продуктов. В дошкольных группах организовано четырехразовое питание в соответствии с Ассортиментом блюд Примерного 10 – дневного меню.

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

В рационе детей ежедневно на завтрак:

- молочные каши, омлеты, творожные запеканки, бутерброды, чай, кофейный напиток, какао; на второй завтрак - соки, свежие фрукты;

на обед:

- салаты, первые блюда, гарниры и вторые горячие мясные и рыбные блюда, напитки;

на ужин:

– запеканки творожные, биточки, овощные блюда, печеное – ватрушка, рогалик, пирожок, булочка.

За основу составления примерного 10-дневного меню положены среднесуточные нормы питания на одного ребенка в день.

Приготовление блюд для детей ДООУ осуществляется на основании технологических карт, где указана рецептура блюд, технология приготовления, температура подачи блюда, требования к качеству готового блюда, пищевая и энергетическая ценность, содержание минеральных веществ и витаминов.

Закупка продуктов питания производится по договорам с поставщиками. Все продукты имеют сертификат соответствия. Качество продуктов проверяется заведующим по хозяйственной части.

Дети обеспечены соответствующей посудой, для приема пищи.

Выдача пищи проходит согласно графику, с учетом теплого и холодного времени года.

Для родителей (законных представителей) ежедневно в фойе детского сада вывешивается меню, утвержденное заведующей ДООУ.

### **Требования к организации питания в детском саду**

1. Требования к устройству, оборудованию, содержанию пищеблока соответствует санитарным нормам и правилам к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в пищевых продуктах и продовольственного сырья, а также типовой инструкции по охране труда при работе в пищеблоке.

2. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготавливается из материалов, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным нормам, и маркируется для сырых и готовых продуктов.

3. Для приготовления пищи используется электрооборудование и электрические плиты.

4. Столовая и чайная посуда в каждой группе изготовлена из фаянса, фарфора (тарелки, блюдца, чашки), а столовые приборы (ложки, вилки, ножи) - из нержавеющей стали.

Не допускается использование посуды с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и приборы из алюминия.

Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда. Посуда хранится в буфете.

5. Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собирают в промаркированные бачки с крышками, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема. Ежедневно в конце дня бачки очищают, промывают 2% раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивают горячей водой и просушивают.

6. Питание должно обеспечивать растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические нормы суточного потребления в основных пищевых веществах.

7. В нашем учреждении имеется примерное 10-дневное цикличное меню, разработанное на основе физиологических потребностей пищевых веществ и норм питания. Цикличное меню согласовано у учреждения Госсанэпиднадзора.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании, как хлеб, крупы, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйца) - 2 раза в неделю. В течение декады ребенок получает количество продуктов в полном объеме в расчете установленных норм.

8. На основании примерного 10-дневного меню составляется меню - требование установленного образца с указанием выхода блюд разного возраста. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

9. Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов включаются в меню соки, чай с лимоном, лимонный компот (лимон добавляется в охлажденный напиток), компот из шиповника, свежемороженых ягод.

10. Ежедневно или 1 раз в 10 дней бухгалтер контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на 1 ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Подсчет основных

пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводит бухгалтер один раз в месяц (подсчитывается калорийность, количество белков, жиров, углеводов)

11. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневно меню за время его пребывания в ДООУ.

12. В ДООУ организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил.

13. Пищевые продукты, поступающие в ДООУ, имеют санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии их санитарным правилам. Качество продуктов проверяет заведующий хозяйством (бракераж сырых продуктов) и делает запись в специальном журнале. Не допускаются к приему в ДООУ пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.

14. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре +2 - +6 градусов и в соответствии с требованиями действующих санитарных правил.

### **Ассортимент продуктов питания используемых в МКДООУ «Детский сад «Колокольчик»**

#### **Молочная продукция**

**Творог**

**Сметана**

**Сыр**

**Йогурт**

**Снежок**

**Говядина бескостная**

**Птица**

**Рыба (минтай)**

**Колбаса**

**Яйцо**

**Картофель**

**Овощи (капуста, свекла, морковь, лук, цветная капуста, брокколи)**

**Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)**

**Фрукты сухие**

**Свежемороженые ягоды**

**Соки**

**Крупы, бобовые**

**Макаронные изделия**

**Мука пшеничная**

**Кондитерские изделия (вафли, печенье, конфеты)**

**Крахмал**

**Сахар**

**Масло сливочное**

**Масло растительное**

**Хлеб ржаной**

**Хлеб пшеничный**

**Чай**

**Какао**

**Кофейный напиток**

**Дрожжи**

**Соль**

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей

<http://mbdou61.ucoz.net/dokumenty/produkty-nadopustimye-v-pitanii-rebenka.doc>

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

<http://mbdou61.ucoz.net/dokumenty/rekomenduemyiyassortimentsanpin.docx>

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

<http://mbdou61.ucoz.net/dokumenty/summarnyieob-myiposanpin.docx>

ДОКУМЕНТЫ:

**СанПин 2.4.1.3049-13** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

# ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В ДОУ



## Охрана здоровья в ДОУ – задача очень важная и ответственная

Охрана здоровья обучающихся проводится в соответствии со ст. 41 закона РФ «Об образовании» и включает в себя:

1. оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
2. организацию питания воспитанников;
3. определение оптимальной учебной, в не учебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
5. организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом;
6. прохождение воспитанниками в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров;
7. обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
8. профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
9. проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В детском саду создан комплекс педагогических мероприятий, направленных на полноценное физическое развитие детей, их оздоровление, профилактику заболеваний.

Для реализации поставленных задач созданы условия для профилактической и физкультурно-оздоровительной работы.

Наш детский сад тесно сотрудничает с детской поликлиникой.

Медицинские осмотры и рекомендации родителям и педагогам, наблюдения за детьми, прививки и консультации - все это регулярно проводится в поликлинике и в детском саду.



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

Прием детей, впервые поступающих в дошкольные образовательные организации, осуществляется на основании медицинского заключения.

Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК В ДОУ



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа;

продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с;

прогулки организовываются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СНА В ДОУ



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.