

Условия питания дошкольников.

Медицинское обслуживание воспитанников детского сада осуществляется по договору с государственным учреждением здравоохранения «Сенгилеевская районная больница» (договор от 26 июля 2018г. срок действия договора по 25 июля 2023г.). Медицинские работники наряду с администрацией детского сада несут ответственность за здоровье и физическое развитие воспитанников, проведение оздоровительно – профилактических мероприятий, соблюдение санитарно – гигиенических норм, режима и качества обучения.

Организация питания в детском саду осуществляется под контролем заведующего. Детский сад обеспечивает гарантированное сбалансированное питание дошкольников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в учреждении по утверждённым нормам. Питание организовано в соответствии с примерным десятидневным меню, утверждённым руководителем дошкольной образовательной организации, с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей разновозрастной группы и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в ДООУ. Меню вывешивается на лестничном марше при входе в детский сад, родители в любое время могут с ним ознакомиться.

Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей				
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто		
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450	
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40	

Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11	
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6	
Мясо (бескостное/ на кости)	55/68	60,5/75	50	55	
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24	
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37	
Колбасные изделия	-	7	-	6,9	
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24	
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140	
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140	
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140	
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140	
Овощи, зелень	256	325	205	260	
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100	
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11	
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80	
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43	

Макаронные изделия	8	12	8	12	
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29	
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21	
Масло растительное	9	11	9	11	
Кондитерские изделия	7	20	7	20	
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6	
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6	
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2	
Сахар	37	47	37	47	
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5	
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3	
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6	
Хим состав (без учета т/о)					
Белок, г			59	73	
Жир, г			56	69	
Углеводы, г			215	275	
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963	

Что и как едим?

Завтрак состоит из горячего блюда (каши, запеканки творожные и яичные и др.), бутерброда и горячего напитка.

Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями; творожные, овощные и крупяные запеканки; винегреты.

В детском саду проводится искусственная С – витаминизация (осуществляется из расчёта для детей от 1-3 лет – 35 мг., для детей 3-6 лет – 50,0мг. на порцию). Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот) после его охлаждения до температуры 15С непосредственно перед реализацией.

У детей есть любимые и нелюбимые блюда, причём зачастую нелюбимые являются наиболее питательными и полноценными (рыбные котлеты, запеканки, гороховое пюре). Настороженно дети относятся к новым, незнакомым блюдам. Задача воспитателей, помощников воспитателей – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище. Делают это они с умением: терпеливо и понятно объясняют детям пользу блюда, хвалят его во время еды. Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание детей. Не следует слишком торопить детей за едой, однако плохо и то, когда ребёнок ест слишком медленно, задерживает пищу за щекой, вяло пережёвывает её. Продолжительность завтрака – 10 – 15 минут, обеда – 20 -25 минут, полдника – 10 минут. Приведём таблицу средних показателей массы тела и роста здоровых детей по возрастам.

Возраст, лет	Масса тела		Рост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-16,1	13,1-15,7	92-99	91-99
4	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,4	111-121	111-120

Если показатели ваших детей находятся в указанных границах, то можно говорить об их норме, а следовательно, об их рациональном питании.

Заглянем на пищеблок

Пищеблок оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда промаркированы для сырых и готовых пищевых продуктов. Для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски.

После приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции в полном объеме. Пробы отбираются в стерильную посуду и хранятся в течение двух суток при температуре +2 – +6 С. Посуда с пробами маркируется с указанием наименования приёма пищи и датой отбора.

Поставка продуктов питания в детский сад осуществляется в соответствии с заключённым муниципальным контрактом или договором.

Контроль за качеством питания, закладкой продуктов питания, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением срока реализации продуктов возлагается на завхоза и заведующего ДООУ.

Если малыш аллергик.....

Если у вашего ребёнка непереносимость каких – то продуктов, заменяем запрещённые блюда таким детям (нельзя сладкое – получит несладкую булочку или чай без сахара, отвергает молоко – пожалуйста, дадут чай без молока).

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

- Питание ребёнка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в детском саду вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно изучайте его. Если у вашего ребёнка есть хронические заболевания и какие – либо противопоказания к определённым продуктам питания, предупредите об этом воспитателя группы;
- До отправления ребёнка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если вы приводите ребёнка в детский сад в 7.30, то дома можно дать сок или какие – либо фрукты;
- Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском саду сопровождается определёнными трудностями: у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Перед

поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал;

- В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребёнка, в том числе и привычку в питании. В первое время. Если ребёнок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребёнок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя его кормить насильно.