

## **Организация питания в МКДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №9» (далее детский сад)**



### **Рациональное питание ребенка**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест!

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их 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 детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

**Основные принципы организации питания в детском саду следующие:**

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками, администрацией детского сада.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

**Организация питания ребенка в детском саду**

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100%

укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, состоящий из двух цехов, овощной, кладовой для хранения продуктов. Оснащен пищеблок современным оборудованием.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание.

В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления блюд используется только свежие продукты.



Ежедневно в меню включены мясо, рыба, овощи, в вареном и тушеном виде.

Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Одна из главных задач, решаемых в детском саду – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.



В рацион питания детского сада включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др..

В детском саду осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания в детском саду.

### **Организация питания детей в группах**

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается в:

- *созданию безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;*
- *формированию культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.*

Получение пищи на группу осуществляется строго по графику. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

- *промыть столы горячей водой с мылом;*
- *тщательно вымыть руки;*
- *надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;*
- *проветрить помещение;*
- *сервировать столы в соответствии с приемом пищи.*

К сервировке столов привлекаются дети с 3 лет. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по

столовой воспитатель сочетает работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети). Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

### **Сервировка стола**

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет эстетический смысл – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. Красиво и празднично сервированный стол, красивая еда возбуждает аппетит у ребенка. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.

В процессе организации питания решаются *задачи гигиены и правил питания*:

- мыть руки перед едой;
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- после окончания еды полоскать рот.

Для того чтобы дети осваивали *нормы этикета*, стол сервируют всеми необходимыми приборами: скатерть или салфетка, тарелка, ложка, чашка с блюдцем и чайной ложкой, со старшей группы по мере необходимости предлагаются вилки. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

**Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований,  
организация питания.**

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правил личной гигиены.

Мероприятия проводимые в детском саду:

- Ежедневные медицинские осмотры персонала кухни;
- Поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сертификатами;
- Имеется журнал скоропортящихся продуктов, в которых указывается срок годности продуктов;
- Производится обработка продуктов питания: мяса, яиц, фруктов и овощей, банок;
- Для приготовления пищи используются только разрешенные продукты;
- Ежедневно ведется бракераж готовой продукции.

### **Организация питьевого режима**

В нашем детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил.

Питьевой режим в группах обеспечивается через кипяченую воду , обеспечивая тем самым бесперебойное удовлетворение детей в жидкости

**Кипяченая вода выдается с пищеблока строго 3 раза в день:**

- **8.00 – 8.30**
- **11.30 – 11.45**
- **14.00 – 14.30**

### **Особенности питания в весенний период**

Синдром весенний усталости начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний – с большим количеством зелени и овощей.

Весной у воспитанников детского сада наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов.

У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желез внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям.

Ограниченные внутренние резервы организма ребенка не дают возможности адаптироваться к окружающей среде. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

### **Продукты, рекомендуемые к употреблению весной**

Организовывать питание дошкольников весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами.

Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12.

В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого

качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.

Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки.

Целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т. ч. обогащенные витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветленные, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.

С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует соблюдать следующие правила:

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;
- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;

Дополнительная витаминизация

Следует иметь в виду, что даже правильно составленный весенний рацион ребенка не может удовлетворить потребность детского организма в витаминах и отдельных микроэлементах. Поэтому дополнительный прием поливитаминов показан практически всем детям.

Если в рационе питания присутствуют все необходимые продукты, то достаточно давать ребенку комплексы с 50%-ным содержанием суточной потребности витаминов или обогащенные продукты питания (например, напитки, молочные и кисломолочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия). Однако если ребенок плохо питается, часто болеет, ослаблен, ему необходимы витамины в количестве 100%-ной суточной потребности.