

Питание детей в детском саду

Правильная организация питания является важной составляющей формирования здорового образа жизни. В целях выполнения Типового рациона питания детей в дошкольном учреждении ежемесячно заключается муниципальный контракт на поставку продуктов питания. Продукты привозят ежедневно.

В детском саду организовано 3-х разовое сбалансированное питания (завтрак, обед, полдник). В рацион питания включены все необходимые питательные вещества и элементы, которые важны для роста и развития детей. При составлении меню медсестра руководствуется разработанным и утвержденным 10 дневным меню. Важным условием организации питания является строгое соблюдение санитарно-гигиенических и культурно-гигиенических норм и правил и сервировка стола.

В учреждении имеется картотека блюд с разработанными технологическими картами, позволяющими выдерживать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд.

Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, вкусовыми качествами пищи, правильного хранения продуктов осуществляет медицинская сестра под руководством заведующей детского сада Л.А.Владимировой. Регулярно проводится бракераж готовой продукции с оценкой вкусовых качеств. Осуществляется индивидуальный подход к детям, которые имеют аллергические реакции. Для таких детей по мере возможности готовятся блюда-заменители.

Как приучить малыша к питанию в детском саду

- Для начала нужно приблизить домашний режим питания к детсадовскому. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак — в 8:30; обед в 12:00 — для младших дошкольников, полдник — в 15:20. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина — 19:00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кефира с булочкой.

- Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы. Ребенок тяжело отвыкает от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут и начинать это, как минимум, за 2 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

- Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение.

Кто привозит продукты в детский сад?

Частные детские учреждения могут выбрать себе поставщика сами. Это могут быть известные или менее известные фирмы, качество продукции которых устраивает детские сады. В отличие от частных бюджетные детские учреждения работают только с теми фирмами, которые выиграли тендер на поставку.

К любому продукту, поставляемому в наш детский сад, прилагается три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Без них продукт не возьмём, причем принимает товар завхоз и обязательно медсестра. Кроме того, у фирмы, которая развозит продукты, в обязательном порядке



санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Это правила для всех.



Чем кормят ребёнка в детском саду?

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в нашем детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детском саду сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет.

А что касается детских пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной еды.

Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, майонез, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Основа правильного питания в детском саду — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.

Медработник составляет меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, молочных продуктов, фруктов и так далее.

В нашем детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу, суфле и т.д.). На гарнир желательнее чаще использовать овощи. На третье - компот. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши, овощные блюда, блюда из творога и так далее. Ежедневно на второй завтрак дети получают фруктовый сок или фрукты. Также детям дают кисломолочные продукты (йогурт), обязательно раз в неделю - рыбу.

Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню - вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в холле и в каждой группе, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ « Детский сад № 1
«Березка» п. г. т Кукмор»



Л. А. Владимирова

Приложение N 10
к СанПиН 2.4.1.3049-13

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, бруто	в г, мл, нетто
	3 - 7 л.	3 - 7 л.
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	450	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	40	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11	11
Сыр твердый	6,4	6
Мясо (бескостное/на кости)	60,5/75	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	27/27/26	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	39	37
Колбасные изделия	7	6,9
Яйцо куриное столовое	0,6 шт.	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	187	140
с 31.10 по 31.12	200	140
с 31.12 по 28.02	215	140
с 29.02 по 01.09	234	140
Овощи, зелень	325	260
Фрукты (плоды) свежие	114	100
Фрукты (плоды) сухие	11	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	80
Крупы (злаки), бобовые	43	43
Макаронные изделия	12	12
Мука пшеничная хлебопекарная	29	29
Масло коровье сладкосливочное	21	21
Масло растительное	11	11
Кондитерские изделия	20	20
Чай, включая фиточай	0,6	0,6
Какао-порошок	0,6	0,6
Кофейный напиток	1,2	1,2
Сахар	47	47
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная	6	6
Хим. состав (без учета т/о)		
Белок, г		73
Жир, г *		69
Углеводы, г		275
Энергетическая ценность, ккал		1963

Исполнитель: ст.м/с Земцова Л.Э.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, В ЦЕЛЯХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ И МАССОВЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ОТРАВЛЕНИЙ):

- субпродуктов, кроме печени, языка, сердца;
- непотрошенной птицы; мяса диких животных;
- мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;
- мясо птицы замороженное;
- мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- зельцев, изделий из мясной обрезки, диафрагмы; рулетов из мякоти голов, кровяных и ливерных колбас;
- кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров;
- яиц и мяса водоплавающих птиц;
- яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- консервов с нарушением герметичности банок, бомбажных, "хлопуш", банок с ржавчиной, деформированных, без этикеток;
- крупы, мука, сухофруктов и других продуктов, загрязненных различными примесями или зараженных амбарными вредителями;
- любых пищевых продуктов домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенных из дома и не имеющих документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- кремовых кондитерских изделий (пирожных и тортов) и кремов;
- творога из непастеризованного молока, фляжного творога, фляжной сметаны без термической обработки;
- простокваши "самокваса";
- грибов и продуктов (кулинарных изделий), из них приготовленных;
- кваса, газированных напитков;
- молока и молочных продуктов из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедших первичную обработку и пастеризацию;
- сырокопченых, полукопченых, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас;
- блюд, изготовленных из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);
- бульонов, приготовленных на основе костей;
- жареных в жире (во фритюре) пищевых продуктов и изделий, чипсов;
- уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного, белого) и других острых (жгучих) приправ и содержащих их пищевых продуктов;
- острых соусов, кетчупов, майонезов и майонезных соусов, маринованных овощей и фруктов (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и других продуктов, консервированных с уксусом;
- кофе натурального;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- молочных продуктов, творожных сырков и мороженого с использованием растительных жиров;



myJulia.Ru

- кумыса и других кисломолочных продуктов с содержанием этанола (более 0,5%);
- карамели, в том числе леденцовой;
- первых и вторых блюд из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- продуктов, содержащих в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- продуктов, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь;
- консервированные продукты с использованием уксуса.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!