

Организация питания в детском саду

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Питание в детском саду организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13. Режим питания детей 4-х разовый.

Детский сад работает по утвержденному 10-ти дневному меню с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания (зима-весна, лето-осень). Рацион питания разнообразен, как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

При разработке меню учитывают возрастные группы: 1,5-3 лет и 3-8 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Энергетическая ценность меню просчитано по установленным нормам: для ребенка младше трех лет составляет 1400 ккал, а старше трех лет – 1800 ккал.

Контроль за питанием

Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических норм при приготовлении и раздаче пищи, в учреждении создана бракеражная комиссия и комиссия по питанию.

На контроле:

- качество получаемых продуктов;
- правильность выдачи и получения продуктов со склада;
- первичная кулинарная обработка; обработка яиц;
- соблюдение технологии приготовления пищи, правильность закладки продуктов;
- качество и выдача готовых блюд;
- соответствие выхода порций меню-раскладке;
- вкусовые качества пищи;
- достаточность тепловой обработки;
- отбор суточной пробы;
- соблюдение требования к санитарному содержанию помещений пищеблока и кладовым;
- соблюдение товарного соседства;
- соблюдение сроков реализации продуктов;
- привитие детям культурно-гигиенических навыков;
- сервировка стола;

- потребление приготовленного продукта детьми.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПиН. 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. Все блюда — собственного производства, готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

Ассортимент пищевых продуктов используемых в питании детей

(Рекомендовано СанПиН 2.4.1.3049-13)

Мясо и мясопродукты - говядина I категории, нежирные сорта свинины. Мясо птицы - бройлер, сосиски (говяжьи), колбасы вареные для детского питания; субпродукты - говяжья печень.

Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, пикша.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты: - молоко (2,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное; - сгущенное молоко (цельное и с сахаром); - творог не более 9 % жирности промышленного выпуска; - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый); - сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки; - кисломолочные продукты промышленного выпуска: ряженка, снежок, кефир, йогурты, простокваша.

Пищевые жиры: - сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности); - растительное масло (подсолнечное) - в салаты, винегреты, вторые блюда.

Кондитерские изделия: - зефир, пастила, мармелад; - шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю; - печенье, вафли, пряники, (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей); - джемы, варенье, повидло - промышленного выпуска.

Овощи: - овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), томатная паста, томат-пюре.

Фрукты: - яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные); - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости; - сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль.

Соки и напитки: - натуральные отечественные и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью); - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок; - кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы: - лосось, сайра (для приготовления супов); - баклажанная и кабачковая икра для детского питания; - зеленый горошек; - кукуруза сахарная; - томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Рекомендации по организации детского питания.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, составляется десятидневное меню. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 3-7 лет должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 450 г,
- творог - 40 г,
- сметана - 11 г,
- твердый сыр – 6,4г,
- масло сливочное - 21 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 11 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо – 60,5 г,

- рыба - 39 г,
- яйцо – 0,6г.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 47 г,
- пшеничный хлеб - 80 г,
- ржаной хлеб – 50г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 234 г,
- различные овощи -325 г,
- фрукты и ягоды - 114 г.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, каша, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для **полдника**. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

Правильное развитие ребенка невозможно без достаточного содержания воды в его рационе. **Чем возраст ребенка меньше, тем большая потребность у него в воде.** Суточная потребность дошкольника от 3-7 лет в воде составляет в среднем 80 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Нельзя готовить жареные блюда, так как есть опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые

раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить, бланшировать и запекать блюда в духовом шкафу.

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Именно лук, чеснок, обладают способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.