

ПИТАНИЕ



Организация питания в ДОУ

В детском саду организовано 3-х разовое сбалансированное питание детей, питание организуется в соответствии с 10-ти дневным меню, разработанным с учетом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах, рассчитаное на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для групп раннего возраста, утвержденного заведующей МБДОУ «Детский сад №1»

В организации питания ребенка раннего возраста большое значение имеет соблюдение режима дня, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита. Выдача готовой пищи с пищеблока и прием пищи в группе осуществляется согласно режиму дня. С меню родители могут ознакомиться на группах ежедневно.



ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

- ✓ Соответствие энергетической ценности рациона энерго-затратам ребёнка;
- ✓ Сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;

- ✓ Максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- ✓ Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- ✓ Оптимальный режим питания;
- ✓ Соблюдение гигиенических требований к питанию



Рациональное питание - залог здоровья

Важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Дети находятся в дошкольном учреждении 10-12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно в детском саду. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие детей раннего возраста.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие:

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организация.

Из мясных продуктов готовятся котлеты, гуляш, которые делаются в отварном и тушеном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).

Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и куриными.

Учитывая необходимость использования в питании детей различных овощей, как в свежем, так и в сыром виде, в состав блюда включается салат, преимущественно из свежих овощей. Салаты, как правило, заправляются растительным маслом.

В качестве третьего блюда - компот или кисель из свежих фруктов, отвар шиповника.

На завтрак и полдник готовятся различные молочные каши, а также овощные блюда (овощное рагу, тушеная капуста), блюда из творога, яичные омлеты и свежие фрукты. Из напитков на завтрак дается молоко, чай.

На второй завтрак детям предлагаются фрукты, фруктовые и овощные соки.

Дети раннего возраста испытывают наиболее высокую потребность в белке (53г в день). При этом важно выдержать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 70% (в среднем 38г. в день). Белки содержатся в основном в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молоко, сыр, творог). Потребность ребенка в жирах приближается к потребности в белках (53г в день). жиры входят в состав клеток и организмов, является пластическим материалом, содержатся в ферментах и гормонах. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (A D E K Q).

Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, количество которых желательно выдержать на уровне 20-25% от общего содержания жира. Среди жиров животного происхождения предпочтение следует отдавать сливочному маслу и жирам, содержащих в молочных продуктах, поскольку они легко усваиваются. Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно примерно в четыре раза превышать количество белка и жира (около 212г в день).

Важнейшим источником углеводов в питании являются фрукты, овощи, крупы, хлеб. Важно следить за соотношением в рационе белков, жиров и углеводов- 1:1:4.

Витамины и витаминоподобные вещества являются обязательной составляющей рациона ребенка. Витамины не обладают пищевой ценностью, однако, поступая в незначительных количествах, действуют как регуляторы обменных процессов и физиологических функций. Необходимым компонентом питания является вода, содержание которой в организме ребенка относительно велико (примерно 75% то массы тела). Водный обмен у детей раннего возраста крайне неустойчив.

Существенное влияние на него оказывают температура и влажность окружающего воздуха, характер пищи, одежда, поведение ребенка, нарушения в состоянии здоровья. Средне – суточная потребность в жидкости для детей второго года жизни колеблется от 1150-1300 мл. (в возрасте 1 года) до 1350-1550мл. (в 2 года).

Большую роль в питании детей раннего возраста принадлежит молоку и молочным продуктам. Если малыш не переносит цельное молоко, его можно заменить кисломолочными продуктами (йогурты, кефир и др.) На втором году жизни ребенок начинает получать цельное яйцо (половину яйца в день). Однако следует помнить, что этот продукт может вызвать аллергическую реакцию.

Рацион детей раннего возраста должен включать разнообразный ассортимент круп: гречневую, овсяную, рисовую и др. Полезны и вкусны каши из смеси нескольких злаков.

Потребность в углеводах удовлетворяется в значительной степени за счет фруктов и овощей. Следует стремиться к максимальному разнообразию блюд в течение дня и недели. В питании детей раннего возраста важно соблюдать объем пищи, соответствующий анатомо – физиологическим особенностям детского организма.

И важным моментом в питании ребенка раннего возраста является точное соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем его строго соответствует возрасту детей.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН А Жирорастворимый Способствует росту и укреплению костей, улучшает зрение, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Йогурт, Печень, Шпинат</p>
ВИТАМИН В1 Водорастворимый Способствует укреплению нервной системы, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Пюре, Мясо, Картофель, Злаковые, Молоко, Крупы</p>
ВИТАМИН В2 Водорастворимый Способствует общему укреплению организма, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Брокколи, Орехи, Лосось, Яйца, Злаковые, Молоко</p>
ВИТАМИН В Водорастворимый Способствует общему укреплению организма, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Ягоды, Цитрусовые</p>
ВИТАМИН В6 Водорастворимый Способствует укреплению нервной системы, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Семечки подсолнуха, Пюре, Злаковые, Рыба, Мясо, Молоко</p>
ВИТАМИН В12 Водорастворимый Способствует укреплению нервной системы, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Яйца, Мясо, Рыба, Молочные продукты</p>
ВИТАМИН С Водорастворимый Способствует укреплению иммунитета, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Яблоки, Томаты, Цитрусовые, Виноград, Киви</p>
ВИТАМИН D Жирорастворимый Способствует укреплению костей, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Солнечный свет</p>
ВИТАМИН Е Жирорастворимый Способствует укреплению нервной системы, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Орехи, Зеленый салат, Злаковые, Яйца, Семена, Морковь</p>
ВИТАМИН К Жирорастворимый Способствует укреплению костей, улучшает состояние кожи, улучшает состояние волос, улучшает состояние ногтей, улучшает состояние зубов, улучшает состояние десен, улучшает состояние слизистой оболочки полости рта, улучшает состояние слизистой оболочки носоглотки, улучшает состояние слизистой оболочки бронхов, улучшает состояние слизистой оболочки желудка, улучшает состояние слизистой оболочки кишечника, улучшает состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, улучшает состояние слизистой оболочки матки.	<p>Томаты, Злаковые, Зеленый салат, Мясо, Пюре, Шпинат</p>

Санитарно-гигиенический режим на пищеблоке

Выполнение санитарно-гигиенических правил в пищеблоке нашего учреждения регламентируется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-13. (далее – СанПиН).

Устройство, оборудование, содержание пищеблока учреждения соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.

Пищеблок оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Все технологическое и холодильное оборудование находится в рабочем состоянии.

Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

Кухонная посуда, столы, оборудование, инвентарь промаркированы и используются по назначению.

Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собирают в промаркированные металлические ведра с крышками, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема.

В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств, проводят мытье стен, очистка стекол от пыли и копоти и т.п.

Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

В помещениях пищеблока 1 раз в квартал проводится дезинсекция и дератизация силами специализированных организаций.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильных камерах и холодильниках при температуре +2-+6 °С, которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи 15 °С +/- 2 °С, но не более одного часа.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- для раздельного приготовления сырых и готовых продуктов используются не менее 2 мясорубок.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает жарку блюд.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, используя для этих целей промаркированные емкости.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче имеют температуру +60-+65°С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15 °С.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей.

Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей в моечных ваннах.

Транспортировка пищевых продуктов проводится в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения.

Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в учреждение осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) сохраняются до окончания реализации продукции.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование - контрольными термометрами.

Ежедневно в детском саду осуществляется проверка качества уборки кухни и всех подсобных помещений, мытья посуды и оборудования.

Также отслеживается соблюдение сроков прохождения медицинских обследований персоналом с обязательными отметками в санитарных книжках; проводятся ежедневные осмотры работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи, контролируется соблюдение личной гигиены сотрудниками пищеблока.

Каждый сотрудник пищеблока ознакомлен под роспись с инструкциями по режиму работы в пищеблоке. Все инструкции составлены в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

