

Условия питания обучающихся

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Таким образом, во всех ДОО с продолжительностью пребывания детей более 3,5 часов организовывается горячее питание воспитанников, предусматривающее такое количество приемов пищи и их периодичность, чтобы длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 – 4 часов. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Говоря об организации питания детей в детском саду, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к этому учреждению. Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал. В первые дни пребывания в детском саду нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитателям следует кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в детский сад в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

Организация питания

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. В детском саду этому вопросу уделяется огромное внимание. С этой целью в детском саду организовано 3-х разовое питание. Учреждение работает по новому 10-дневному меню, разработанное Институтом

питания ГУ НИИ питания РАМН и согласованное с Роспотребнадзором. В рационе питания детей использовались пищевые продукты обогащенные незаменимыми микронутриентами такими как: йодированная соль, витаминизированные соки, кисели и напитки. Проводиться круглогодичная искусственная С- витаминизация третьего блюда.

Требования к организации детского питания в учреждении

Питание детей осуществляется в соответствии с рекомендуемым 10-дневным меню.

- Соблюдается обеспечение **суточной** потребности в пищевых веществах и энергии составило от 75-80%.

Возраст детей	Энергетическая ценность	Белки		Жиры	Углеводы
		всего	В.т.ч. животные		
до 3 лет	1540	53	37	53	212
3-7лет	1970	68	44	68	272

- Строго выполняется режим;
- В течение года обеспечивается выполнение норм питания ребенка;
- Строгое соблюдение санитарно – гигиенических требований.

Выполнение норм основных продуктов:

Выдерживается достаточное обеспечение калорийности и содержания всех жизненно важных пищевых компонентов;

1. Используется максимальное разнообразие рациона;
2. Проводится адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд;
3. Пища, приготовленная на пищеблоке, практически всегда имеет хорошие вкусовые качества и привлекательный внешний вид блюд.