

Организация питания детей дошкольного возраста

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

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, посещающих наше детское дошкольное учреждение, одно из первых мест занимает рациональное питание. От того, насколько четко и правильно будет построено питание в дошкольном учреждении, во многом зависит физическое развитие детей, их работоспособность, состояние иммунологической реактивности, уровень заболеваемости. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы нашего детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:

- Соответствие энергетической ценности рациона.
- Сбалансированность в рационе всех заменяемых 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.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 12 часов, должны получать четырехразовое или пятиразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона. При этом завтрак должен составлять 25% суточной калорийности, обед - 35-40%, полдник - 10-12%, а калорийность ужина составляет 20-25%.

В детском саду питание организовано в групповых помещениях, но весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.



В дошкольном учреждении строго соблюдается режим питания, не допускаются отклонения от установленных часов приема пищи более, чем на 10 - 15 мин, что в значительной степени зависит от четкой работы пищеблока. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ, бракеражной комиссией, руководителем ДОУ. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым

техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

В детском саду используется двадцатидневное меню, разработанное Центром технического контроля и одобренное Роспотребнадзором, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. В меню детей 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. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты. Желательно, чтобы дети в течение дня получали два овощных блюда и только одно крупяное.

Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и членами бракеражной комиссии и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.



В правильной организации питания детей, большое значение имеет обстановка в группе. Дети обеспечены соответствующей посудой, удобно размещены за столами.

Блюда подаются красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей в системе приучают к чистоте и опрятности за столом. При кормлении детей соблюдается последовательность процессов. Детей с плохим аппетитом нельзя кормить насильно. Ни в коем случае нельзя отвлекать детей во время еды игрушками, чтением сказок и т. п.

Для правильной организации питания детей в дошкольном учреждении педагоги заботятся о соблюдении преемственности между питанием в учреждении и дома, добиваются, чтобы домашний рацион ребенка стал дополнением к детсадовскому. С этой целью в детских группах вывешиваются рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни.

В летнее время, жизнь детей связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности, длительными прогулками. В связи с этим калорийность питания в в нашем детском саду в летний период повышается примерно на 10 - 15%. Это достигается увеличением количества молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков, а также овощей и фруктов. В летнее время в рацион детей широко включается свежая зелень - укроп, петрушка, зеленый лук, чеснок и т.д. Свежие овощи и зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им



привлекательный вид и приятный вкус, что особенно важно в жаркое время, когда у детей может понизиться аппетит.

Летом у детей значительно повышается потребность в жидкости. Поэтому в группах всегда имеется запас свежей кипяченой воды. Питье предлагается детям после возвращения с прогулки, перед проведением водных процедур, в особенно жаркие дни питье предлагается детям по их

потребности. Во время прогулок, дети также обеспечены питьем.

Организация детского питания является сложным, но в то же время важным моментом в развитии ребенка. При организации питания, следует учитывать комплекс различных факторов, таких как:

- Возраст
- Географическое положение
- Индивидуальную переносимость
- Взаимоотношение питания в ДООУ и питания дома.

Правильное питание должно полностью соответствовать индивидуальным требованиям организма ребенка.

