

Организация питания в ДООУ

Питание в детских садах регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях». В детском саду разработано и согласовано с Роспотребнадзором по Республике Мордовия примерное десятидневное меню для детей до 3 лет и 3-7 лет. Оно учитывает рекомендуемые среднесуточные нормы питания для детей этих возрастных категорий. Утверждены два сезонных меню: зимне-весеннее и летне-осеннее – с учетом особенностей детского питания в эти периоды года.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В Учреждении установлен режим питания детей в день из расчета 12-часового пребывания ребенка (завтрак, обед, полдник, ужин).

В промежутке между завтраком и обедом устанавливается дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Завтрак составляет 20% суточной калорийности, второй завтрак 5 %, обед 35%, полдник 15%, ужин 20%.

В Учреждении используется примерное 10-дневное меню с учетом среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1 до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет. Ежедневно в меню включены: молоко, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и др.) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами. В ДООУ проводится круглосуточная искусственная С – витаминизация третьих блюд. Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) проводится ежемесячно.

Выдача готовой пищи разрешается после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации, медицинского работника. Результаты контроля

регистрируются в специальном журнале.

Организация питания в детском саду сочетается с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневно меню детей, предлагаются рекомендации по составлению домашних ужинов.

Организация питания постоянно находится под контролем администрации детского сада.

Принципы организации питания:

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка;
- сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- оптимальный режим питания.

Особенности питания ребенка в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат прием пищи. Если ребенок отказывается от еды, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это ещё больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Уважаемые родители, не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше

приближать к рациону в детском саду.