

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 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 защитно–приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- * Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- * Сбалансированность в рационе всех заменимых 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.
- * Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания).

Дети проводят в детском саду большую часть времени, поэтому очень важно, чтобы пища, которую они там получают, была полезной и разнообразной. Все детские сады имеют строгие нормы на приготовление детского питания, которые утверждены Минздравом и Министерством образования и соответствуют СанПиН 2.4.1.3049-13. Отступить от этих норм детские сады не могут, и значит, ваш ребенок получит все необходимые ему питательные вещества

В меню включены блюда говядины, курицы, а также разнообразные блюда из рыбы. Дети получают много молочных продуктов: молочные каши, вермишель с молоком, творог в виде запеканок, сырников, лапшевников. Потребность в овощах удовлетворяется за счет

многообразия овощных супов, гарниров, овощных салатов. Кроме того, детям дают продукты из яиц и сладкую выпечку.

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике.

При разработке меню учитывают возрастные группы: 2-3 лет и 3-7 лет. Набор блюд при этом единый, различен объем порций для младших и старших детей. Рацион разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта.

Питание в детском саду: нормы и правила

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить? А главное, будет ли он с аппетитом уплетать детсадовскую еду после домашних изысков?

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детских садах сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышей пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, причем для разных возрастных групп — нормы свои. Если вашему малышу от 1 года до 3 лет, в сутки ему необходимо в среднем 53 г белка, 53 г жиров и 212 г углеводов, а с 3 лет до 6 лет — соответственно 68 г, 68 г и 272 г.

В детском учреждении составляют меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.

В любом детском саду есть бракеражный журнал, где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.



Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка)

допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$.

№ п/п	Наименование	Ясли		Сад		Итого норма на 1 реб.	Итого среднее за период нетто	Результат недорасх(+) перасхх(-)	% выпол.
		норма на 1 ребёнка	среднее за день	норма на 1 ребён.	среднее за день				
1	2	3	5	6	8	9	10	11	12
1	Молоко	0,39	0,3	0,45	0,4	0,84	0,70	0,14	83,33
2	Творог	30,00		40,00		70,00	0,00	70,00	0,00
3	Сметана	9,00		11,00		20,00	0,00	20,00	0,00
4	Сыр	4,00		6,00		10,00	0,00	10,00	0,00
5	Мясо 1 категории	50,00		55,00		105,00	0,00	105,00	0,00
6	Птица	20,00		24,00		44,00	0,00	44,00	0,00
7	Субпродукты	20,00		25,00		45,00	0,00	45,00	0,00
8	Рыба	32,00		37,00		69,00	0,00	69,00	0,00
9	Яйцо, шт.	1,00		1,00		2,00	0,00	2,00	0,00
10	Картофель	120,00		140,00		260,00	0,00	260,00	0,00
11	Овощи	180,00		220,00		400,00	0,00	400,00	0,00
12	Фрукты свежие	95,00		100,00		195,00	0,00	195,00	0,00
13	Сухофрукты	9,00		11,00		20,00	0,00	20,00	0,00
14	Соки	0,10		0,10		0,20	0,00	0,20	0,00
15	Витаминизированные напитки	0,00		50,00		50,00	0,00	50,00	0,00
16	Хлеб ржанной	40,00		50,00		90,00	0,00	90,00	0,00
17	Хлеб пшеничный	60,00		80,00		140,00	0,00	140,00	0,00
18	Крупы	30,00		43,00		73,00	0,00	73,00	0,00
19	Макаронные изделия	8,00		12,00		20,00	0,00	20,00	0,00
20	Мука пшеничная	25,00		29,00		54,00	0,00	54,00	0,00
21	Масло сливочное	18,00		21,00		39,00	0,00	39,00	0,00
22	Масло растительное	0,009		0,011		0,02	0,00	0,02	0,00
23	Кондитерские изделия	12,00		20,00		32,00	0,00	32,00	0,00
24	Чай	0,50		0,60		1,10	0,00	1,10	0,00
25	Какао - порошок	0,50		0,60		1,10	0,00	1,10	0,00
26	Кофейный напиток	1,00		1,20		2,20	0,00	2,20	0,00
27	Сахар	25,00		30,00		55,00	0,00	55,00	0,00
28	Дрожжи	0,40		0,50		0,90	0,00	0,90	0,00
29	Крахмал	2,00		3,00		5,00	0,00	5,00	0,00
30	Соль	3,00		5,00		8,00	0,00	8,00	0,00
	ИТОГО	х	0,30	х	0,40	1 812,36	0,70	1 811,66	