**ПИТАНИЕ в ДОУ**



 [***ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ***](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=139&id=932849)

*Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.*

*Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания. Особое внимание уделяется объемам пищи, который строго соответствует возрасту ребенка, а также рациональному питанию. Меню соответствует полному, необходимому набору продуктов и соответствию соотношения белков, жиров и углеводов.*
*В меню присутствуют полноценные продукты, разнообразие которых соответствует потребности детского организма от мясных, молочных блюд до витаминных добавок.*
*Детское питание — неотъемлемая часть жизни ребенка. Какая еда рекомендована для детей, что дети едят в детском саду, какие документы регламентируют детское питание. Обо всем этом читайте в рубрике "Организация питания".*

**Организация  питания  детей в МБДОУ « Каратинский детский сад «Солнышко»**

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.

В нашем саду организовано 3-разовое питание, согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей садиковского (3-7 лет) возраста. Ежедневное меню обеспечивает 80% суточного рациона, при этом завтрак составляет 25% суточной калорийности, обед 35-40%, полдник 15-20%. Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только после снятия пробы медсестрой и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

 \*    Соответствие энергетической ценности рациона энерго затратам 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).

Количество приемов пищи в нашем детском саду – 3.

Завтрак – молочные каши: овсяная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба". В качестве напитка –  чай с молоком,  компот, соки.

Обед – закуска из свежих овощей (огурцы, помидоры в летнее время). Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, суп с крупами или макаронными изделиями и т.д.. Второе  блюдо –плов, тефтели, куриное мясо ,вареная свекла .Третье блюдо –  компот из свежих фруктов, сухофруктов, чай с лимоном. Хлеб.

Полдник в нашем учреждении – уплотненный, включает в себя блюда из творога – запеканка, молочные каши , ,  а также напиток –  молоко, соки, чай с лимоном, (ватрушка с творогом, сладкая булочка и т.д.), кондитерскими изделиями (печенье, вафли, конфеты),хлеб, фрукты.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением  требований СаНПин и товарного соседства.

 Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

**Приложение N 13**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|      Возраст детей      |   Завтрак   |    Обед    |   Полдник  |    Ужин    |
|    от 2-х до 7-ми лет   |  400 - 550  |  600 - 800 |  250 - 350 |  450 - 600 |

**Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Норма потребности в день**  | **Энергетическая потребность ( в калл) (1800)** | **Белки (в граммах)** | **Жиры (в граммах)** | **Углеводы (в граммах)** |
| **всего** | **В т.ч. животный** |
| 2-7 лет | В детском саду 75% от нормы | 1350 | 40,5 | 24,3 | 45 | 195,75 |

**Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в зависимости от времени пребывания ребенка в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Для детей с дневным пребыванием в детском саду** **(10,5 часов)** | **Возраст детей** | **Энергетическая ценность (в калл)** | **Белки (в граммах)** | **Жиры (в  граммах)**  | **Углеводы (в граммах)** |
| Завтрак – 25% Обед – 35% Ужин – 15% | 2-7 лет | 450 630 270 | 13,5 18,9 8,1 | 15 21 9 | 65,25 91,35 39,15 |
| Всего -75 |   | 350 | 40,5 | 45 | 195,75 |

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ***

К 3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и взрослым необходимо считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,

v  нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,

v  попросить малыша только попробовать блюдо,

v  замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

***НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ***

¯  Последовательность блюд должна быть постоянной.

¯  Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

¯  Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

¯  Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

¯  Не надо разговаривать во время еды.

¯  Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

***ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ***

l  Громких разговоров и звучания музыки.

l  Понуканий, поторапливания ребенка.

l  Насильного кормления или докармливания.

l  Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

l  Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

***КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА***

ШЕСТЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

3. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

4. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

5. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

6. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно!

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе  вывешивается меню.  Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у  вашего ребенка есть хронические заболевания и  какие-либо противопоказания  к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру  и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания , приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка  с 7.30-8.30, то дома можно дать сок и (или) какие – либо фрукты.