ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Многие вопросы интересуют наших родителей о пребывании своего малыша в детском саду. Один из самых важных – питание. И это естественно. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций. Всё это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Пища нужна человеку для поддержания здоровья, работоспособности. Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка дошкольного возраста. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Поэтому, дети, посещающие группы 12-часового пребывания, получают 5-разовое питание.

В ДОУ имеется примерное 10-ти дневное летнее и зимнее меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и нормах питания. Рационально разработанное меню представляет собой сочетание продуктов и правильное соотношение основных пищевых ингредиентов. 10-ти дневное меню позволяет более точно распределить продукты с учётом их калорийности и химического состава, облегчает своевременную доставку продуктов в учреждение. На основании примерного десятидневного меню составляется рабочее ежедневное меню.

Подекадно отслеживается выполнение натуральных норм продуктов питания с целью своевременной корректировки. Все рецепты блюд, заложенных в примерном меню представлены в технологических карточках («Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Здобов, В.А.Цыганенко. – К:, ООО «Из-во Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2006). Пользуясь картотекой блюд, легко составляется суточный рацион ребенка, обеспечивая при этом его потребности в пищевых веществах, достаточное разнообразие меню с учетом правильного сочетания блюд, их совместимости по питательным и вкусовым качествам.

Для удобства пользования картотекой в ней указаны способ приготовления, раскладка продуктов (по брутто и нетто) для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет, соответствующий возрасту выход каждого блюда, приводятся данные о химическом составе и калорийности каждого отдельного продукта и блюда в целом. Расчеты химического состава и калорийности готовых блюд проведены с учетом потерь при тепловой кулинарной обработке продуктов. А повар по технологической карте быстро и правильно приготовит блюдо. Для правильного составления меню учитываются нормы потребления продуктов детьми дошкольного возраста.

Учитывается также и режим работы дошкольного учреждения. При режиме работы 12 часов норма употребления интересующих родителей продуктов в день составляет: картофель – для детей до 3-х лет – 120 гр., от 3 до 7 лет – 140 гр.; молоко — до 3-х лет – 390 гр., от 3 до 7 лет – 450 гр.; крупа, бобовые, макаронные изделия — 30/43 гр. При составлении меню в первую очередь заботятся о достаточном содержании белкового компонента – главного строительного материала для растущего организма. Основными источниками белков являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, которые содержат полноценные белки животного происхождения.

Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые, а также некоторые крупы (овсяная, пшенная, гречневая) и ржаной и пшеничный хлеб. Эти продукты обязательно включены в рацион воспитанников в соответствии с суточными нормами. Жировой компонент питания состоит преимущественно из жиров животного происхождения – молоко, сливочное масло. Столь же обязательны растительные жиры, так как они являются богатыми источниками полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов (подсолнечное масло.) Растущему детскому организму необходимы и углеводы. Основными источниками являются хлеб, макаронные изделия, крупы (именно поэтому каждый день в рацион дошкольников включаются молочные каши). Углеводами также богаты овощи и фрукты. В меню детей обязательно включены: зимой — консервированные овощи – помидоры, огурцы; летом — свежие. Через день дети получают соки и фрукты.

Пищевые ингредиенты входят в суточный рацион дошкольников в определенном соотношении. Оптимальное соотношение – 1:1:4. При этом белки составляют около 14%, жиры – 31%, углеводы – 55%. При составлении рациона питания учитывается также и правильное распределение продуктов в течение суток. Завтрак и обед – пища богатая белком, особенно в сочетании с жиром, на ужин – молочно-растительная, легкоусвояемая пища. Обязательно учитывается и то, что одни продукты входят в рацион ежедневно (молоко, картофель, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо). В то же время рыба, яйца, творог, сметана даются в течение декады (10 дней) не более 3 раз в 10 дней. С целью повышения витаминной ценности питания введена обязательная круглогодичная С-витаминизация пищи. Витаминизации подвергается третье блюдо, непосредственно перед раздачей в группы. Для витаминизации применяется аскорбиновая кислота в чистом виде в порошках или таблетках. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной потребности ребенка в витамине «С» в следующих дозах: для детей в возрасте до 3 лет – 35 мг, от 3 до 7 лет – 40 мг. Необходимое по числу детей количество аскорбиновой кислоты растворяется в небольшом количестве жидкого блюда (таблетки предварительно следует растолочь), затем выливается в общий котел и тщательно размешивается».

**Условия питания обучающихся, в том числе инвалидов и лиц с ОВЗ**

  С целью создания оптимальных условий для укрепления здоровья, обеспечения безопасности питания детей и соблюдения условий приобретения и хранения продуктов в МБДОУ № 23 г.Невинномысска  установлен порядок организации питания детей, который разработан в соответствии с действующими натуральными нормами питания, нормативными актами РФ по организации питания детей дошкольного возраста,  требованиями законодательства в сфере санитарного благополучия населения.

-[Выписка из приказа "Об организации питания в МБДОУ № 23 г.Невинномысска " № от 2019г.](https://yadi.sk/d/PD6ZrDazRi41zw)

-[Положение об организации питания в МБДОУ № 23 г.Невинномысска](https://yadi.sk/d/t1eXYDPvr1329A)

-[Положение о бракеражной комиссии](https://yadi.sk/d/BO9sTFbsWveblQ)  МБДОУ № 23 г.Невинномысска

Питание в МБДОУ осуществляется в соответствии с примерным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в  пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста.

-[Примерное меню в зимний период](https://yadi.sk/i/_2qIIOp_jUd7kQ)

-[Примерное меню в летний период](https://yadi.sk/i/fqNPGlfrARIE6g)

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая меню около пищеблока, в  приемных группах, с указанием полного наименования и веса блюд.

Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов осуществляется администрацией Учреждения совместно с учреждением здравоохранения и санитарно-эпидемиологического надзора.

Питание детей организуется в помещении групповой. Доставка пищи от пищеблока до групповой осуществляется в специально промаркированных закрытых емкостях.

**Для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Дети-инвалиды в ДОУ присутствуют.

Создание отдельного меню для  лиц с ОВЗ не организовывается.