

Организация питания воспитанников детского сада.

Организация питания воспитанников детского сада осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Под правильно сбалансированным питанием понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

В настоящее время в дошкольных учреждениях введены новые нормы физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии установлены СанПиН. Стоимость новых продуктовых наборов увеличена по сравнению с действующими ранее на 10 - 15%. В этих наборах увеличено количество высокобелковых продуктов (мяса, рыбы, творога) при некотором снижении количества углеводистых продуктов (хлеба, круп).

Питание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и возрастных норм необходимых пищевых продуктов детей дошкольного возраста. Накануне предшествующего дня медицинская сестра совместно с поваром и кладовщиком составляют ежедневное меню – раскладку. Меню - раскладка этим же днем утверждается заведующей учреждением. И только после этого ежедневное меню передается повару для приготовления пищи воспитанникам.

Рационально составленное меню в дошкольном учреждении представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья. При составлении рациона питания детей распределяются продукты в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, дают в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям дают молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

При составлении меню так же учитывается, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2 - 3 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время, рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов израсходовано в полном объеме возрастной потребности.

При отсутствии каких-либо продуктов медсестра может заменять другими, но только такими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира.

Объем пищи строго соответствует возрасту ребенка. Большой объем способствует снижению аппетита, служит причиной нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Нередко вследствие большого объема порции дети получают разведенную, малокалорийную пищу. Маленькие объемы пищи не вызывают чувства насыщения.

При правильной организации питания детей большое значение имеет вся обстановка в группе. Дети обеспечены соответствующей посудой, удобной мебелью. Блюда подаются, не слишком горячими, но и не холодными. Детей приучают к чистоте и опрятности за столом. Воспитатели не торопят детей. Дети, закончившие еду, выходят из-за стола и занимаются спокойными играми.

В летнее время, жизнь детей связана с повышенной затратой энергии, обусловленной усилением двигательной активности детей, организацией длительных прогулок, посильного труда и т.д. В связи с этим калорийность суточного рациона должна повышаться на 10 - 15%. Это достигается путем увеличения количества молока и молочных продуктов, а также овощей и фруктов. В летнее время в рацион детей широко включаем свежую зелень - укроп, петрушку, зеленый лук и чеснок. Свежие овощи, зелень делают блюда не только более богатыми витаминами, но и придают им привлекательный вид и приятный вкус.

Для правильной организации питания детей необходимо соблюдать преемственность в питании детей и дома. С этой целью следует читать в родительских уголках рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время, в выходные и праздничные дни.