

Организация питания детей



Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

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 требований к питанию (безопасность питания).

Основой рационального питания является организация питания - строгий режим приема пищи, предусматривающий 4-х разовое питание в группах полного дня: завтрак, II завтрак, обед, уплотнённый полдник.

6-ти разовое питание в группах круглосуточного пребывания: завтрак, II завтрак, обед, уплотнённый полдник.

Режим питания в детском саду

| группа | завтрак | второй завтрак * | обед | полдник уплотнённый | I ужин | II ужин |
|---------------------------------------|---------|------------------|-------------|---------------------|--------|---------|
| 2-я группа раннего возраста №1 | 08.30 | 9.50 | 12.00-12.40 | 15.30 | --- | --- |
| 2-я группа раннего возраста №2 | 08.30 | 9.50 | 12.00-12.40 | 15.30 | 18.30 | 21.00 |
| младшая | 08.30 | 9.50 | 12.00-12.40 | 15.30 | --- | --- |
| средняя | 08.30 | 9.50 | 12.00-12.40 | 15.30 | --- | --- |
| старшая | 08.30 | 10.00 | 12.00-12.40 | 15.30 | --- | --- |
| подготовительная к школе | 08.30 | 10.00 | 12.00-12.40 | 15.30 | --- | --- |

* гибкий режим

Рацион питания детей в ДОО и технология приготовления пищи соответствуют СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

| Блюдо | Масса порций | | | |
|---|--------------------|---------|----------|-----------------|
| | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130-150 | 150-200 | 150-200 | 200-250 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.) | 30-40 | 50-60 | 60-100 | 100-150 |
| Первое блюдо | 150-180 | 180-200 | 200-250 | 250-300 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 50-60 | 70-80 | 90-120 | 100-120 |
| Гарнир | 110-120 | 130-150 | 150-200 | 180-230 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок) | 150-180 | 180-200 | 180-200 | 180-200 |
| Фрукты | 95 | 100 | 100 | 100 |

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

| Показатели | Потребность в пищевых веществах | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------|----------|-----------------|
| | 1-3 лет | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| белки (г/сут) | 42 | 54 | 77 | 90 |
| жиры (г/сут) | 47 | 60 | 79 | 92 |
| углеводы (г/сут) | 203 | 261 | 335 | 383 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 | 2350 | 2720 |
| витамин С (мг/сут) | 45 | 50 | 60 | 70 |
| витамин В1 (мг/сут) | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 |
| итамин В2 (мг/сут) | 0,9 | 1,0 | 1,4 | 1,6 |
| витамин А (рет. экв/сут) | 450 | 500 | 700 | 900 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 800 | 900 | 1100 | 1200 |
| фосфор (мг/сут) | 700 | 800 | 1100 | 1200 |
| магний (мг/сут) | 80 | 200 | 250 | 300 |
| железо (мг/сут) | 10 | 10 | 12 | 18 |
| калий (мг/сут) | 400 | 600 | 1100 | 1200 |
| йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 | 0,03 | 0,05 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 | 3,0 | 4,0 |

Питание детей в ДОО осуществляется в соответствии с ежедневным меню основного (организованного) питания, с учетом пищевой ценности отдельных видов блюд, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей раннего и дошкольного возраста.

Ежедневное меню обеспечивает 100% суточного рациона

| Тип организации | Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---|----------------|---|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей | завтрак | 20% |
| | второй завтрак | 5% |
| | обед | 35% |
| | полдник | 15% |
| | ужин | 25% |

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в организации, осуществляющей питание детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, допускается употребление детьми готовых домашних блюд, предоставленных родителями. Блюда хранятся в холодильнике для временного хранения готовых блюд и пищевой продукции, разогреваются в микроволновых печах.

Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом готовых блюд, вкусовыми качествами пищи, за санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал.

Ежедневно соблюдается питьевой режим.

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

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.

