

СВЕДЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ №37

Рациональное питание является одним из ключевых факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, его темпы роста, способность к различным формам и видам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей раннего и дошкольного возраста. Это период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Основой организации рационального питания детей в ДОУ является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и меню. Эти наборы включают все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности детей в ДОУ в энергии и основных пищевых веществах, в первую очередь в незаменимых факторах питания. К числу этих продуктов относятся: мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца - источник белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др.; молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов В2 и А), сливочное и растительное масла (источники жирных кислот, витамина Е); хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители углеводов и крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР, фосфора, железа, магния, селена); овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, В-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот); сахар и кондитерские изделия.

Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течении 10-12 часов), получают четырехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии.

В муниципальном образовательном учреждении детский сад №37 в соответствии с пунктом 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 меню в дошкольной

организации разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей и рассчитан на четыре приема пищи:

- завтрак - 8.30-9.00;
- второй завтрак - 10.30-11.00;
- обед - 12.00-13.00;
- уплотненный полдник - 15.30-16.10.

В примерном 10-дневном меню представлено большое разнообразие блюд:

- завтрак - каши молочные, молоко, молочные напитки (какао с молоком, кофейный напиток с молоком), чай, хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр, яйцо отварное;
- второй завтрак - соки фруктовые, фрукты (яблоки свежие, груши, апельсины, мандарины);
- обед - овощная закуска (салат), первое блюдо, второе блюдо (мясное блюдо и гарнир овощной или крупяной), напиток (компоты из сухофруктов или из свежих плодов (яблок, груш);
- уплотненный полдник - салаты, молочно-творожные блюда (запеканки, пудинги), рыбные блюда (рыба припущенная, запеченная, котлеты рыбные, тефтели рыбные в соусе), омлеты, выпечка и напитки (кисель, чай сладкий, чай с молоком).

Для каждого блюда разработана технологическая карта. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в примерном 10-дневном меню, соответствуют их наименованиям в технологических картах и сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Учитывая незрелость иммунной системы, пищеварительных органов и жевательного аппарата детей дошкольного возраста, они нуждаются также в особой кулинарной обработке продуктов и блюд, предусматривающей исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения (приготовление мяса и птицы в виде рубленых, а не кусковых изделий), отваривание и измельчение овощей и широкое использование пудингов и запеканок.

Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для обеспечения преемственности питания МБДОУ информируют родителей об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню с указанием наименования приема пищи, наименования блюд, массы порции и ее калорийность.

В целях профилактики у детей йододефицита используется йодированная поваренная соль (п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В течении дня дети получают достаточное количество чистой питьевой воды. Санитарно-гигиеническими требованиями допускается использование кипяченой питьевой воды (с ее последующей сменой каждые 3 часа).

В МБДОУ ведется ежедневный контроль за организацией питания детей, выходом готовых блюд, выдачи продуктов питания на группы детям в соответствии с нормами питания, условия хранения продуктов и сроками их реализации, санитарным состоянием.

В детском саду создана благоприятная эмоциональная обстановка во время приема пищи. Дети обеспечены соответствующей посудой, столы и стулья соответствуют их ростовым показателям. Выдача питания производится согласно графику, который организуется в соответствии с режимом дня детей.

Воспитатели уделяют большое значение воспитанию культуры поведения, формированию и совершенствованию навыков аккуратного приема пищи, осуществляют руководство питанием детей: следят за осанкой, поведением за столом, рассказывают про блюда, отмечая их полезные качества. В случае необходимости докармливают детей, осуществляют индивидуальный подход. Дети приучены пользоваться салфетками, благодарят после еды.