

## Питание в детском саду №74

Уважаемые родители, в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей введено 20-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

По данным исследований, проводимых НИИ питания РАМН и другими научно-исследовательскими организациями, 60-90 % населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения, времени года и других факторов, испытывают дефицит незаменимых микронутриентов (микроэлементы + витамины) в питании, в первую очередь - витаминов группы В (около 50% детей), витамина С, кальция, железа (до 50% детей), йода.

Меню утверждено начальником управления образования Советского района г. Красноярск и согласовано заместителем главного государственного санитарного врача по Красноярскому краю.

## Организация питания в МДОУ

На информационном стенде для родителей ежедневно вывешивается меню с калорийностью каждого блюда. На пищеблоке вывешен график выдачи готовой продукции для каждой группы, примерная масса порций питания детей. Контрольная порция оставляется ежедневно.

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.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми

необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

**Уважаемые родители!** Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДОО, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети за-кончат еду. Если ребенок

отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

**Рекомендуемый среднесуточный  
набор продуктов для питания  
(на одного ребенка) в ДОУ**

## с 12- часовым режимом функционирования

Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5 – 3 года	3[1]-7 лет
Картофель	150	220
Овощи разные (кроме картофеля), зелень (укроп, петрушка)	200	250
Фрукты (плоды) свежие	130	60
Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные[2]	150	180
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	10
Кондитерские изделия	7	10
Сахар	50	55
Масло коровье сливочное	17	23
Масло растительное	6	9
Яйцо диетическое	0,5 шт.	0,5 шт.
Молоко (м.д.ж. 3,2 %)	60	50
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2 %)		
Творог или творожные изделия (м.д.ж. 9 %)	50	40
Мясо (I кат., бескостный полуфабрикат)		
Птица (I кат., п/п)	85	100
Колбасные изделия		
Рыба-филе	25	50
Сметана	5	10
Сыр сычужный	3	5
Чай	0,2	0,2
Какао-порошок	1	2
Кофейный напиток злаковый (суррогатный)		
Мука картофельная (крахмал)	3	3
Соль пищевая поваренная йодированная	2	5
Продукты, количество, г брутто	Возраст детей	
	1,5 – 3 года	3[1]-7 лет
Хлеб пшеничный	60	110
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	60
Мука пшеничная, ржаная	16	25
Крупы, бобовые	30	45
Макаронные изделия	7	10
Дрожжи хлебопекарные	1	1
<b>Примерный химический состав набора:[3]</b>		
Белок, г	56	66
Жир, г	56	70
Углеводы, г	190	228
Энергетическая ценность, ккал	1533	1812