



Организация питания в наше детском саду

Организация питания в дошкольном учреждении – непереносимое и необходимое условие гарантирующее сохранение и укрепление здоровья дошкольников. В основе организации и качества питания в ДОО лежат единые требования и рекомендации, изложенные в СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26. Ежегодно издаются дополнения и уточнение к этому документу, но основа его не меняется с момента выхода последней редакции.

На основании СанПиН в ДОО составляется циклическое меню. В нашем саду меню составлено на 10 дней. Регламентируемое количество приемов пищи в зависимости от времени, которое дошкольники проводят в ДОО зафиксировано в Уставе. Дошкольникам, у которых имеется пищевая аллергия, допустимо заменять отдельные блюда на основе соответствующих норм питания и меню.

Приготовление пищи для Ваших детей осуществляется на пищеблоке. Привоз продуктов от поставщиков – еженедельно на договорной основе и проведения торгов. Организация питания детей осуществляется в помещениях групп.

Сырые продукты питания принимает завхоз ДОО. Продукты и упаковка тщательно осматриваются. Подтверждением соответствия пищевых продуктов является Декларация о соответствии. Специализированные продукты детского питания – мясные, молочные продукты, рыба, птица, хлебобулочные изделия, питьевая вода – должны иметь свидетельство о государственной регистрации в качестве продукта, допущенного для дошкольного и школьного питания. Важные показатели безопасности продуктов – органолептические, химические, показатели пищевой ценности и специфическая микрофлора. Обязательно устанавливаются сроки годности – один из важнейших факторов безопасности пищевых продуктов, который обязательно учитываем при организации питания в детском саду.

С готового блюда снимается бракеражной комиссией проба на допуск его подачи детям. Бракеражная комиссия утверждается приказом заведующего.

Одним из таких факторов является соблюдение принципов щадящего питания. При организации питания пищу подают определенной температуры. Температура подачи выше 65 градусов уже является канцерогенным фактором, увеличивает риск возникновения рака пищевода. Поэтому в детском саду имеется термометр, измеряющий температуру подачи блюд.

Холодная пища – не просто невкусная, если она остыла до 40-35 градусов, то в ней интенсивно, в геометрической прогрессии, начинают размножаться микробы. Через 20 минут их количество удваивается, через 40 минут – их в 4 раза больше, через час – в 8 раз,

через 1 час 20 минут – в 16 раз. Температура подачи не должна повышаться выше 65 градусов и опускаться ниже 60 градусов – это очень важный фактор безопасности.

Также факторами безопасности выступают:

- Оптимальное количество пищи, которое с одной стороны насыщает, а с другой – не растягивает ребенку желудок, что является фактором развития избыточной массы тела.
- Безопасность процесса приема пищи – воспитатель смотрит и контролирует, помогает ребенку, разъясняет.
- Щадящее питание – это не только температура, но и отсутствие специй, слишком кислых, сухих блюд, блюд с экстрактивными свойствами, например, бульонов. Исключена обжарка или пассировка

Характеристики рациона питания детей в детском саду

Широко известно, что рацион питания должен включать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Однако существуют дополнительные показатели качества рациона питания в детском саду. Нельзя считать полноценным питание, сформированное только по соотношению вышеперечисленных компонентов, поскольку он также может привести к заболеваниям из-за того, что некоторых элементов не хватает.

Речь идет о так называемых минорных компонентах пищи, к которым относятся антиоксиданты, каротиноиды, флавоноиды. Их роль в питании до конца не изучена, однако не стоит недооценивать важность этих составляющих здорового рациона питания детей в детском саду. Кроме того, белки, жиры и углеводы должны быть разными. Только за счет разнообразия рациона питания, которое является одной из важнейших его характеристик.

Оценку рациона питания в детском саду проводим по набору продуктов. Подсчет калорий необходим, чтобы оценить равномерность пополнения запасов энергии в течение суток: какой процент ребенок получает на завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Нормативы по калориям, которые положены в основу сегодня, принимали с огромным избытком для ребенка, поэтому если ребенок не съедает нормативное количество калорий, то это хорошо.

Еще одна важная характеристика питания детей в детском саду – возрастные потребности в пищевых веществах и энергии. Для каждого возраста они немного различаются и соответствуют различным требованиям. На сегодняшний день Международным агентством по изучению рака переработанное мясо отнесено к группе канцерогенов. Речь идет не о колбасных изделиях, а о мясе, приготовленном любым обычным способом. В своем составе оно содержит вещества, которые при тепловой обработке превращаются в канцерогены.

Рекомендуется уменьшить количество мяса в рационе питания детей в детском саду, хотя отказаться от него совсем нельзя, ведь это важнейший источник железа. Если совсем отказаться от мяса, то у многих детей будет развиваться анемия. Сегодня количество детей с недостатком железа достигает 50%. Железо из мяса усваивается полноценно. Однако это не единственный источник этого элемента. Есть еще птица, рыба, молочные продукты. Поэтому мясо ребенку давать нужно, но не каждый день.

Сладости детям дают скорее для того, чтобы их порадовать. В меню детского сада сладости включены по минимуму, поскольку дома дети получают сладкое в достаточном количестве. В ДОУ работает запрет на употребление продуктов, принесенных из дома.

Все эти характеристики рациона питания детей в детском саду следует учитывать при составлении меню, которое должно включать разнообразные блюда, полезные и вкусные для каждого ребенка.