

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, одним из важных показателей развития страны.

Значительное место отводится в нем питанию. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни; увеличение получаемой детьми познавательной информации в детских садах и дома, по телевидению, радио, кино; изменение условий воспитания в семье; вовлечение детей в занятия физкультурой и спортом.

Очень большое значение имеет правильная организация питания детей в детском дошкольном учреждении. Наше учреждение работает 10,5 часов, поэтому от того, как организовано питание, во многом зависит уровень физического и нервно-психического развития детей, а также показатели заболеваемости.

В ДОУ организовано 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник) и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 составлено 10 - дневное меню. Блюда готовятся по технологическим картам установленного образца.

На пищеблоке и в кладовых имеется все необходимое оборудование, заключены договоры со специализированными организациями на техническое обслуживание всего оборудования и договоры на поставку продуктов со всеми прилагающимися к ним документам.

Штат пищеблока укомплектован в соответствии со штатным расписанием: 1 кладовщик, 1 повар, 1 подсобный рабочий. В соответствии с программой производственного контроля все работники проходят медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Обеспеченность спецодеждой и моющими средствами - 100%.

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому данные продукты следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Молоко и молочные продукты - источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани витамина В2 (рибофлавина).

В питании дошкольников необходимо широко применять овощи, фрукты в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и др.

В питание дошкольников надо включать хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В1, В2, РР, магнием и др. Рационы питания должны ежедневно содержать жиры в виде сливочного масла (30-40г) сметаны (5-10г), растительных масел (подсолнечного, кукурузного - (8-10г). Растительное масло следует использовать как приправу к салатам, винегретам и т.п.,

а сливочное - для приготовления бутербродов, заправки блюд. Для обжаривания продуктов лучше всего подходит топленое масло, а при его отсутствии - смесь сливочного маргарина и растительного масла.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Завтрак (20-25%)

Второй завтрак (5%)

Обед (30-35%)

Полдник (10-15%)

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) должны соответствовать:

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Кратность приема пищи для детей является оптимальной с интервалом не более 4 часов.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям в группах вывешивают ежедневное меню. Два раза в год проводится дегустация блюд (для родителей), входящих в рацион питания детей в детском саду.

В беседах о детском питании, важно предупредить родителей о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.

При организации питания в ДОО наибольшее значение имеет производственный контроль за формированием рациона питания детей, включающий в себя: органолептический, визуальный, документальный, лабораторный, инструментальный методы. Объектами производственного контроля являются:

- формирование рациона питания детей, включая контроль за используемым ассортиментом пищевых продуктов;
- поступающие пищевые продукты, сырье и материалы;
- санитарно-техническое состояние пищеблока;
- условия хранения пищевых продуктов и соблюдение установленных сроков годности;
- технологические процессы;
- состояние здоровья персонала, соблюдение персоналом правил личной гигиены;
- наличие у персонала гигиенических знаний и навыков;
- санитарное содержание пищеблока и санитарная обработка предметов производственного окружения.

Организация питьевого режима:

Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов. Для этого в детском саду на пищеблоке установлен электрокипятильник, в котором меняются ежемесячно фильтры и вода сдается на лабораторные исследования. Кроме того, установлен магнитный активатор воды с целью предотвращения образования накипи и коррозии на внутренней поверхности труб.

Организация работы по пропаганде здорового питания:

- Учитываются индивидуальные особенности детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд.)
- Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате;
- Соблюдается оптимальный режим питания;
- Проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания;
- Строго соблюдаются принципы разработанного меню;
- Организуются мероприятия по формированию здорового образа жизни: игры, викторины, «дни здоровья», спортивные эстафеты и другие.

Оптимизация производственного контроля:

1) Соблюдать все санитарные требования к состоянию:

- пищеблока;
- к поставляемым продуктам питания;
- к транспортировке, хранению;
- к приготовлению и раздаче блюд;
- к личной гигиене пищеблока;
- к организации приема пищи детьми в группах.

2) Обеспечивать контроль за санитарно-гигиенической безопасностью питания.

3) Систематически проводить контроль за качеством питания.

4) Своевременность доставки пищи в группу.

5) Учет требований сервировки стола в соответствии с возрастом детей.

6) Выполнение режима питания.

7) Подготовка детей к приему пищи (настроение детей, их общение, состояние (возбужденное или спокойное), организация гигиенических процедур в зависимости от возраста.

8) Руководство воспитателя: обстановка в группе во время приема пищи, посадка детей за столом, умение детей пользоваться столовыми приборами, общение воспитателя с детьми во время приема пищи, умение преподнести блюдо (нелюбимое, новое).

Содержание контроля питания:

- соблюдение норм закладки продуктов;
- соблюдение технологии приготовления в соответствии с технологическими картами;
- соблюдение норм выдачи готовых блюд по группам;
- наличие контрольного блюда;
- наличие проб;
- соблюдение графика выдачи готовых блюд по группам;
- соблюдение объема порций по возрасту детей;
- качество раздаваемой пищи (t) своевременная раздача второго блюда;
- сервировка стола, наличие и использование столовых приборов;
- использование методических приемов по формированию навыков культуры питания;
- бракераж сырой и готовой продукции;
- калорийность;
- анализ выполнения норм расхода продуктов питания на одного ребенка в день;
- анализ выполнения финансовых норм питания на одного ребенка в день.