

Питание в детском саду

Правильное питание является одним из главных условий, обеспечивающих полноценное здоровье и развитие детей. Оно играет важную роль в профилактике целого ряда заболеваний детского возраста. Влияя на рост и дифференцировку всех органов и систем, становление процессов нервной и эндокринной регуляции иммунитета, питание оказывает влияние на здоровье ребенка в будущем.

В детском саду, где ребёнок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение. В нашем детском саду организовано 5-ти разовое питание в соответствии с единым типовым рационом питания для детских дошкольных учреждений.

| | |
|------------------|---|
| завтрак | молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. В качестве напитка – чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом и сыром. |
| 2 завтрак | фруктовый сок или фрукт |
| обед | закуска в виде салатов из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста, морковь) с растительным маслом, из отварных овощей (из свеклы, из картофеля с солеными огурцами, из моркови с курагой). Первое горячее блюдо - щи, борщ, овощной суп, суп - пюре, уха (рыбный суп), рассольник, картофельный с рисом и др. Второе блюдо - плов, ленивые голубцы, мясное, рыбное, из птицы с гарниром (макароны отварные, капуста тушеная, каша пшеничная, каша гречневая, |

| | |
|----------------|---|
| | картофельное пюре). Третье блюдо – компот из сухофруктов, кисель. Хлеб. |
| ПОЛДНИК | выпечка собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка), печенье, кондитерские изделия, кипяченое молоко или кисломолочный напиток |
| УЖИН | блюда из творога: запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из рыбы, птицы, овощей, картофель, ленивые вареники, а также напиток – чай, чай с лимоном, кисель; хлеб |

При разработке меню учитывают возрастные группы от 3 до 7 лет. Питание детей осуществляется в соответствии с примерным десятидневным меню.

При составлении меню учитываются: среднесуточный набор продуктов для каждой возрастной группы; объем блюд для этих групп; нормы физиологических потребностей; нормы потерь при холодной и тепловой обработки продуктов; выход готовых блюд; нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд; данные о химическом составе блюд; требования Роспотребнадзора в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечного заболевания, отравления.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

*в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;

*в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми;

Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:

-во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом;

-разливают III блюдо;

-в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);

-подается первое блюдо;

-дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);

-по мере употребления детьми блюда, помощник воспитателя убирает со столов салатники;

-дети приступают к приему первого блюда;

-по окончании, помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого;

-подается второе блюдо;

-прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

Выдача пищи производится согласно графику. Прием пищи организуется в соответствии с расписанием жизнедеятельности детей.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и

безопасность (накладная, сертификат качества и ветеринарная справка); хранятся с соблюдением требований СанПин и товарного соседства. Товар принимают кладовщик.

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.

Для контроля за организацией питания детей в учреждении создана общественная комиссия, куда входят и представители родительской общественности.