

## Организация питания

- Воспитанники учреждения получают четырехразовое питание.
- Объем пищи и выход блюд должны строго соответствовать возрасту ребенка.
  - Питание в учреждении осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста.
  - На основе примерного 10-дневного меню ежедневно, на следующий день составляется меню-требование и утверждается заведующей.
  - Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет меню – требование составляется отдельно.
  - При наличии детей, имеющих рекомендации по специальному питанию, в меню-требование обязательно включают блюда для диетического питания.
  - Меню-требование является основным документом для приготовления пищи на пищеблоке.
  - Вносить изменения в утвержденное меню-раскладку, без согласования с заведующей учреждения, запрещается.
  - При необходимости внесения изменения в меню /несвоевременный завоз продуктов, недоброкачественность продукта/ старшей медсестрой составляется объяснительная с указанием причины. В меню-раскладку вносятся изменения и заверяются подписью заведующей. Исправления в меню-раскладке не допускаются.
  - Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая меню на раздаче, в приемных группах, с указанием полного наименования блюд, их выхода, стоимости дневного рациона.
  - Ежедневно, старшей медсестрой ведется учет питающихся детей и сотрудников с занесением данных в Журнал учета питания.
  - Старшая медсестра обязана присутствовать при закладке основных продуктов в котел и проверять блюда на выходе.
  - Объем приготовленной пищи соответствует количеству детей и объему разовых порций. \*Готовая пища выдается только с разрешения медработника, после снятия им пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд. При этом в журнале отмечается результат пробы каждого блюда.

Общеизвестный факт — чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и... съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища — вопрос особенно острый.

Основным принципом организации питания детей в нашем дошкольном учреждении является максимальное разнообразие пищевого рациона. 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. Мы стараемся, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом вкусов детей.

Другим важным условием, которое неукоснительно соблюдается в нашем детском саду, является строгий режим питания, который предусматривает пятиразовый прием пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно включают горячее блюдо.

### ***Предлагаем ознакомиться с примерным 10-дневным меню.***

Говоря об организации питания детей в детском саду, 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 будет кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае его не будут кормить насильно. Иначе 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 в детском саду проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей.

Для эффективной организации питания, в детском саду имеется примерное 10-ти дневное меню, специально составлена картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюд, содержание жиров, белков и углеводов. Питание детей организуется в соответствии с санитарными правилами и нормами. Продукты, включенные в рацион питания детей, позволяют удовлетворить физиологические потребности дошкольников в

энергии, обеспечивают организм всеми необходимыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями), что является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

**Качество привозимых продуктов и приготовленных блюд контролируется старшей медицинской сестрой.**

**Основные требования:**

- При составлении меню соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных питательных веществах/
- Используется только свежеприготовленная пища.
- Максимальное разнообразие рациона.
- Санитарно – гигиенический контроль безопасности питания.
- В рацион введены соки, свежие фрукты, компоты из свежих фруктов и сухофруктов.