

«Условия питания обучающихся»

(в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Рациональная организация питания детей дошкольного возраста является проблемой государственной важности. Правильно организованное питание, полноценное и сбалансированное по содержанию основных веществ обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет ребенка по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствуют оптимальному нервно-психическому развитию.

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.

Поэтому актуальность данной темы очевидна.

Как уже было сказано выше, рациональное питание является одним из факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Поэтому мы соблюдаем общие принципы рационального питания детей.

1. Составление **полноценного рациона** питания.
2. Использование **разнообразного ассортимента продуктов** (в соответствии со спецификацией), гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов.
3. **Строгое соблюдение режима питания**, отвечающего физиологическим особенностям детей раннего и младшего дошкольного возраста, правильное сочетание его с режимом дня.
4. Соблюдение **правил этики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков** в зависимости от возраста и развития детей.

5. Строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной обработки пищевых продуктов, повседневный контроль за работой пищеблока, доведение порций до ребенка, правильной организации питания детей в группах.

Создавая условия в ДООУ для рационального питания детей, мы в первую очередь изучили нормативные документы. Одним из основополагающих в организации питания детей в детском саду является документ -2.4.1.3049-13 **"Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**.

Все требования СанПиН 2.4.1.3049-13, а также имеющуюся спецификацию, сроки поставки продуктов мы постарались учесть в процессе написания 10-дневного перспективного меню.

Составленное нами 10-дневное перспективное меню имеет следующие особенности:

- ✘ *В течение дня блюда не повторяются. Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко и молочные продукты, яйца, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, картофель, фрукты включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, рыба, кондитерские изделия, соки) – 2–3 раза в неделю, но в течение декады ребенок получает количество продуктов в полном объеме по установленным нормам.*
- ✘ *На завтрак ассортимент блюд практически не ограничен. Даются овощные салаты, винегреты, каши или блюда из макарон, картофеля, овощей, яиц, неострый сыр; из горячих напитков – кофе, какао, чай.*
- ✘ *Соблюдается соотношение острых (щи, борщи, рассольники и пр.) и нейтральных (картофельно-крупяные супы) первых блюд.*
- ✘ *Ребенок согласно меню не получает в обед по два крупяных блюда: если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду обычно овощной. Используются также комбинированные гарниры из различных овощей и круп, ко вторым блюдам подобраны соусы и подливы. Также учитывается, что к мясным блюдам подходит любой гарнир (овощной, крупяной, макаронный), а к рыбе – только картофельный*
- ✘ *При использовании блюд из круп и макаронных изделий руководствуемся тем, что дети в меньшей степени интересуются вкусом блюда, нежели его видом, новизной. Поэтому один и тот же продукт стараемся преподносить детям в виде каш, запеканок, котлет, биточков и т. д.*
- ✘ *Вместо вечернего чая вводим в усиленный полдник кефир, молоко, а также творожные блюда, так как по наблюдениям американских*

ученых, усвоение кальция костной тканью в основном осуществляется вечером и ночью.

- ✘ При составлении меню старались сочетать продукты питания для их взаимного обогащения питательными веществами. Так, аминокислотный и минеральный состав различных круп, в частности гречневой, а также хлеба значительно улучшаются в сочетании с молочными продуктами. Увеличение белковой полноценности рациона достигается сочетанием мучных и крупяных изделий с творогом.*
- ✘ В организации питания соблюдаем принцип «щадящего» питания.*

Такой подход к детскому питанию позволяет добиваться хорошей прибавки в весе у детей, улучшения их физического развития, повышения иммунологической защиты детского организма.

Контроль за правильной организацией питания детей в ДОУ осуществляется на всех этапах, осуществляется ежедневно, кроме **контроля за соответствием пищевых рационов физиологическим потребностям детей**, осуществляющийся раз в 10 дней медицинской сестрой.

В процессе составления 10-дневного перспективного меню и организации рационального питания мы столкнулись с рядом трудностей:

- ✘ Учет изменения норм питания (увеличение доли одних продуктов и уменьшение доли других).*
- ✘ Отсутствие источников, позволяющих определить количество содержащихся в продуктах микронутриентов.*
- ✘ Расчет выхода готовой продукции.*
- ✘ Невозможность учета при написании 10-дневного перспективного меню и организации индивидуального питания детей по врачебным показаниям (аллергические заболевания, хронические заболевания органов пищеварения и др.)*
- ✘ Отсутствие учета возрастных потребностей в энергии и основных пищевых ингредиентах в летний и зимний период (удельный вес блюд из мяса, рыбы, яиц, творога, молока, сыра в рационе детей остается постоянным, хотя возрастные потребности в энергии и основных пищевых ингредиентах в летний период на 10 % выше, чем в зимний)*

При написании 10-дневного перспективного меню была использована следующая литература:

- ✘ *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. Киев: «Арий», М.: «Лада», 2006.*
- ✘ *Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации и материалы. М., 2005.*
- ✘ *Алексеева А.С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. М.: Просвещение, 1990.*
- ✘ *Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей. Киев: «Радянська школа», 1988.*
- ✘ *Организация рационального питания детей в ДОУ/ Сост. Г.И.Беленова, Т.А.Павлова. Воронеж, 2007.*
- ✘ *Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и школьного возраста. М.: Просвещение, 1983.*
- ✘ *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2004.*

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Показатели (в сутки)	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес.	1-2 года		от 2 лет до 3 лет		3-7 лет	
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1540		1970	1800		
				1200	1400				
Белок, г	2,2/-	2,6/-	2,9/-	53		68	54		
				36	42				
* в т.ч. животный (%)	2,2/-	2,5/-	2,3/-	37		44	65		
				70					
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-			
Жиры, г	6,5	6	5,5	53		68	60		
				40	47				
Углеводы, г	13	13	13	212		272	261		
				174	203				

Рекомендуемые (примерные возрастные) объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах			
	1г.7м. – 3г.	от 1 г. до 3 лет	3г.1м. – 5лет	от 3 до 7 лет
Завтрак				
Каша, овощное блюдо	150	120-200	180	200-250
яичное блюдо	60	40-80	70	80-100
творожное блюдо		70-120		120-150
мясное, рыбное блюдо		50-70		70-80
Салат овощной	30	30-45	40	60
Напиток (какао, чай, молоко)	150	150-180	180	180-200

Обед				
Салат, закуска	40	30-45	50	60
Первое блюдо	150	150-200	180	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	50-70	70	70-80
Гарнир	120	100-150	130	150-180
Третье блюдо (напиток)	150	150-180	180	180-200
Полдник				
Кефир, молоко	150	150-180	200	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60	50-70	70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	60	80-150	70	150-180
Свежие фрукты	100	40-75	150	75-100
Ужин				
Овощное блюдо, каша	180	120-200	200	200-250
Творожное блюдо		70-120		120-150
Молоко, кефир напиток	150	150-180	200	180-200
Свежие фрукты	70	40-75	100	75-100
Хлеб на весь день:				
пшеничный	70	50-70	110	110
ржаной	30	20-30	60	60

Питание в детском саду организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд осуществляется на пищеблоке, состоящем из двух цехов и кладовых для хранения продуктов. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход и полностью оснащено оборудованием в соответствии с нормативными требованиями.