

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОО.

Организация **питания** немаловажный компонент в системе жизнедеятельности ДОО. Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ. Развитием моторной деятельности, климатических условий, сезонности года. Суточный расход энергии детей подвержен индивидуальным колебаниям. Зависит это от физического развития ребенка, состояния его эндокринной и нервной системы, интенсивности движений, труда, общего состояния здоровья.

Пища для организма не только источник энергии, но прежде всего пластический материал, который расходуется на построение клеток, органов и систем. Так же она служит источником тепла, способствует повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным условиям и воздействиям внешних и внутренних факторов, улучшает его работоспособность.

Чтобы обеспечить правильное развитие ребенка в различные возрастные периоды, пища должна строго отвечать физиологическим потребностям и возможностям организма. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста.

ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОО ЯВЛЯЮТСЯ:

- Строгое соблюдение времени интервала между кормлениями. При этом продолжительность приема пищи должна составлять в пределах:
- завтрак 15 – 20 минут;
- обед 20 – 25 минут;
- полдник 10 – 15 минут



При этом предварительное время нахождения ребенка в состоянии покоя (малоподвижности, отсутствия подвижных игр и занятий) перед приемами пищи должно составлять 30 – 35 минут.

- количество приемов пищи не менее четырех раз в день при 10 часовом пребывании детей и включает: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.
- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка;
- сбалансированность в рационе всех питательных веществ;
- правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы;
- максимальное разнообразие продуктов и блюд;
- правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
- соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды.
- Нормы питания зависят от возраста ребенка. Ребенок до 3х лет получает питание с общим объемом 1400кКал, с 3-х лет - 1800 кКал, при этом распределение калоража и объема должно быть равномерным. Суточное потребление полезных для организма веществ при этом должно составлять: **ДО 3 ЛЕТ**
- белка – 42 гр, в том числе животного 65%;
- жиров – 47 гр,
- углеводов – 203 гр;
- энергетическая ценность 1400 кКал.

С 3 до 7 лет:

- белка – 54 гр, в том числе животного 60%;
- жиров – 60 гр;
- углеводов – 261 гр;
- энергетическая ценность 1800 кКал.

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

	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	1—2 г.	2—3 г.	3—7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	--	--	--	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

Количество калорий, получаемых ребенком в сутки от общего калоража должно составлять:

- на завтрак – до 25%;
- на обед – до 35%;
- на полдник – до 15%.

При составлении рациона питания детей в ДОО предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток.

Продукты богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков, поэтому блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца подаются в первую половину дня на **завтрак** и **обед**. Очень важно, чтобы ребенок в качестве закуска получал блюдо из свежих овощей или овощей с фруктами.



На второй завтрак, предусмотренный расписанием в 10.30 часов, дети получают соки или свежие фрукты. Свежие фрукты оказывают сокогонный эффект и таким образом подготавливают желудочно – кишечный тракт к восприятию других подаваемых на стол более калорийных

С целью обеспечения правильного распределения продуктов с учетом их калорийности и химического состава в детском саду составляется и после утверждения вводится в действие после утверждения примерное 10-ти дневное меню на весеннее – летний и осеннее – зимний периоды. Данное меню отвечает основным требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

Контроль качества питания детей в учреждении осуществляет бракеражная комиссия. Члены комиссии регулярно снимают пробу готовых блюд на пищеблоке, оставляя отзыв в «Журнале бракеража готовой продукции».

Сырая пищевая продукция, поступающая в детский сад, имеет документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность. Хранится такая продукция в кладовой с соблюдением требований Сан ПиН и совместимости товарного соседства.



Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания и оснащен необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.



Контроль за организацией питания в ДОУ осуществляется руководителем учреждения и медицинской сестрой.

На информационном стенде для родителей ежедневно вывешивается меню указанием объёма готового блюда. На пищеблоке вывешен график выдачи готовой продукции для каждой группы, примерная масса порций питания детей. Ежедневно в детском саду производится отбор суточных проб, которые



отбираются и хранятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Организация питания воспитанников в дошкольном учреждении должна сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье.**

Для того, чтобы в выходные и праздничные дни рацион питания детей по набору продуктов питания и их пищевой ценности максимально приближался к рациону, получаемому в ДОУ организовано проведение консультаций, тематических родительских собраний, конференций, распространение информационно – изыскательских материалов.