

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение центр
развития ребенка - детский № 14

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- физического и нервно-психического развития
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СООТВЕТСТВИЕ ПИТАНИЯ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Состав продуктов питания
- Их качество и количество
- Режим и организация



ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- Пищеблока
- К поставляемым продуктам
- К приготовлению и раздаче блюд
- К личной гигиене персонала пищеблока
- К организации приема пищи детьми в группе



ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ НОРМ ПИТАНИЯ

- Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов
- Используется максимальное разнообразие рациона
- Проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов
- Пища, всегда имеет хорошие вкусовые качества



УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей;
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи;
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН;
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду
- Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Соблюдается оптимальный режим питания
- Проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания
- Проводятся Дни открытых дверей на тему: «Организация питания»
- Планируется оформление информационных стендов по вопросам здорового питания



ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Службам питания всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Систематически рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОУ (в течение 9 – 10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75 – 80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приобщайте к режиму питания и составу рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не кушал.
- Завтрак до детского сада лучше неслучать, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, не используя иные рекомендации.



ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«**Каша каше нужна**». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из ячменя — ячневая; каша из риса — рисовая и т. д.)

«**Магазин полезных продуктов**». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко?

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



СЕРВИРОВКА СТОЛА



Особенности питания в весенний период

Синдром весенней усталости начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний – с большим количеством зелени и овощей

Весной у детей наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов.

У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желез внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям.

Ограниченные внутренние резервы организма ребенка не дают возможности адаптироваться к окружающей среде. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.



Продукты, рекомендуемые к употреблению весной



Организовывать питание дошкольников весной следует так, чтобы максимальный организм витаминами и микроэлементами. Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12. Для приготовления блюд рекомендуется использовать телятину или нежирную говядину и свинину.

В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником полиненасыщенных жирных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.

Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки.

Целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т.ч. обогащенные витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветленные, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.

