

Организация питания в детском саду

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Дети в большинстве случаев находятся в дошкольных учреждениях 12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями, поэтому от того насколько правильно организовано питание в ДООУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников. Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому следует постоянно включать их в рацион питания дошкольников. Правильное рациональное питание – важный и постепенно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте. Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организационной форме, следующие: - состав продуктов питания - качество и количество - режим и организация.

В нашем детском саду большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. Составление меню и контроль за соблюдением правил приготовления пищи осуществляет старшая медицинская сестра. В соответствии с Положением о детском дошкольном учреждении ею осуществляется постоянный контроль за организацией питания детей. В её обязанности входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствии её физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах. Старшая медицинская сестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение

личной гигиены его работниками, доведение до пищи детей, организацию питания детей в группах. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все продукты, поступающие в ДОО, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются на них качественные удостоверения с указанием срока выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных. Для эффективной организации питания, в детском саду составлена картотека блюд, где указана раскладка, калорийность блюд, содержание белков и углеводов. Использование таких карточек позволяет подсчитать химический состав каждого блюда при очередном составлении меню, с учётом этих отклонений, вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствии химического состава рациона действующим нормам.

Условия рационального питания детей дошкольного возраста и режим дня – это точное условие в правильной организации питания. В дошкольном возрасте необходимо и рекомендуется четырёхразовое питание с промежутками между отдельными приёмами пищи 3,5-4 ч. Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение потребляемых продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребёнка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, на ужин следует давать легкоусвояемые продукты овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда. Основную часть суточного рациона дети получают именно в ДОО, поэтому организация питания должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии.

Принципы организации питания

Основой является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов питания. Они включают в себя основные группы продуктов, позволяющие удовлетворить физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью. Здесь большое значение имеет создание благоприятной эмоциональной и окружающей обстановки в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом.

Организация питания детей должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителей необходимо информировать о продуктах и блюдах, которые ребёнок получил в течении дня. Проводя с родителями беседы о питании,

важно предупреждать их о том, чтобы до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Но если ребёнка приводят очень рано, можно дать ему чай, сок или какие-либо фрукты.

Питание в период адаптации

Рассматривая организацию питания детей, мы обращаем внимание на особенности питания ребёнка в период адаптации. Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Чем младше ребёнок, тем труднее ему снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребёнка в коллективе. Мы взяли за правило обязательно проводить родительские собрания будущих воспитанников, где одна из тем - организация режимных моментов, организация питания. Беседуем с родителями о том, как нужно приучать детей, во-первых, к режиму приёма пищи, во-вторых, к тем блюдам, которые готовят в детском саду. С воспитателями проводятся консультации об организации питания в детском саду,

Санитарные требования к пищеблоку

Важнейшим условием правильной организации питания детей, является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. Работники пищеблока должны четко знать и строго соблюдать правила личной гигиены и санитарные нормы и правила. В организации процесса по эстетике питания детей обязательно привлекаем родителей воспитанников. Для них проводим собрания, семинары, консультации, беседы, Дни открытых дверей, анкетирования, дегустацию различных блюд и советы по их приготовлению, праздники и развлечения, совместные мероприятия на группах, реализация проектов и это приносит свои результаты: родители стали нашими союзниками в вопросах организации питания дошкольников