

Организация питания дошкольников в МАДОУ «ДС №7 города Белогорск»

Питание ребенка – ведущий фактор, обеспечивающий правильное развитие и функционирование всех органов и систем. Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей младшего возраста железом, селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п. Поэтому определяющим принципом организации детского питания должно стать сбалансированное питание.

Обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно при условии его снабжения не только соответствующим количеством энергии и белка, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между многочисленными незаменимыми компонентами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит своя роль. К таким компонентам питания относятся незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минеральные вещества и микроэлементы.

Выразителем сбалансированного питания здорового ребенка является рациональное питание.

Рациональное питание (от лат. *rationalis* – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов, основывающееся на следующих принципах:

- соответствии энергетической ценности рациона среднесуточным энерготратам;
- наличии в рационе необходимых пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- правильном распределении пищи по приемам в течение дня (режим питания) – время и количество приемов пищи, интервалы между ними;
- обеспечении высокого качества пищи – хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления, внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура, объем, разнообразие пищи;
- обеспечении оптимальных условий приема пищи – соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов, положительный настрой на прием пищи;
- санитарно-эпидемиологической и радиационной безопасности пищи.

В МАДОУ «ДС №7 города Белогорск» питание организуется в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», которыми, предусматривает четырехразовое питание в МАДОУ «ДС №7 города Белогорск».

Питание в МАДОУ «ДС №7 города Белогорск» удовлетворяет физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах и энергии и не меньше значений, указанных в табл. 1.

Таблица 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

	1 - 2 г.	2 - 3г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1200	1400	1800
Белок, г	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)	70	65	60
** г/кг массы тела	-	-	-
Жиры, г	40	47	60
Углеводы, г	174	203	261

В МАДОУ «ДС №7 города Белогорск» готовые блюда вырабатываются на собственном пищеблоке, которые есть в каждом здании детского сада.

Питание организовано в соответствии с примерным десятидневным меню, составленным МКУ КОДМ г. Белогорск, утвержденным руководителем с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в детском саду.

В меню содержание белков обеспечивает 12 - 15 % от калорийности рациона, жиров 30 - 32 % и углеводов 55 - 58 % .

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения (то есть продукты местных производителей) и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Меню составлено с учетом распределения энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом табл. 2.

Таблица 2

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 10 ч
Завтрак (20 - 25 %)
2-й завтрак (5 %)
Обед (30 - 35 %)
Усиленный полдник (10 - 15 %)

В промежутке между завтраком и обедом осуществляется дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Фактический рацион питания соответствует утвержденному руководителем меню.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Усиленный полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таблице 3.

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 года до 3 лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250
от 3 до 7 лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350

В МАДОУ «ДС №7 города Белогорск», функционирующей в режиме 10, час., меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

Для детей с хроническими заболеваниями (пищевая аллергия) питание организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, усиленный полдник), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.