



Организация питания в ДОУ

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

В нашем детском саду питание организовано в соответствии с 10 – ти дневным меню, рассчитанным с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп (1 – 3 года, 3 – 7 лет). Меню согласовано с учреждениями Госсанэпиднадзора. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам (12-15%), жирам(30-32%), углеводам(55-58%). Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 5-ти разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДОО включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа.

В детском саду организован правильный питьевой режим. Используется кипяченая вода, и смена ее происходит через каждые три часа.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.