



*Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ (Сан ПиН 2.4.1.2660-13). Причем для разных возрастных групп — нормы свои.*

*В нашем детском саду составлено примерное меню на 10 дней, с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий: для детей с 1-3 лет и для детей от 3 до 7 лет. Питание детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объёму рациона и величине разовых порций.*

*Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приёму пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Так же соблюдено оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4.*

*Ежедневно в меню включены: молоко (пастеризованное 2,5% жирности), кисломолочные продукты (кефир 2,5%, ряженка 4%, творог 5%, сметана 15% жирности), мясо (охлаждённое: говядина I категории, цыплёнок бройлер), картофель, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное масло (несоленое 72,5% жирности) и растительное масло (рафинированное), сахар, соль (йодированная). Остальные продукты: рыба (минтай), сыр (российский), яйцо (отборное) и другие — 2-3 раза в пять дней.*

*В течение 10 дней дети в нашем детском учреждении получают все продукты в полном объёме в соответствии с установленными нормами.*

*Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.*

*К любому продукту, поставляемому в детский сад, прилагаются три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Кроме того, у фирм, которые развозят продукты, в обязательном порядке есть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар.*

*В нашем детском саду все продукты хранятся на складах: для продуктов и овощей. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильниках при температуре +2...+6С, которые обеспечиваются термометрами. Места хранения*

мяса, рыбы, и молочных продуктов строго разграничены. Все продукты хранятся в производственных упаковках, на которых указаны: производитель, дата выработки, срок годности, условия хранения данного продукта. Этикетки, упаковки от продуктов с указанием даты выработки хранятся у кладовщика два дня после выдачи продукта на пищеблок, для контроля.

Основным документом для приготовления пищи на пищеблоке являются меню-раскладка, при составлении которой руководствуемся:

- 1) Технологическими картами (составленными на основании сборника рецептов);
- 2) Примерным Десятидневным меню;
- 3) Наличием продуктов на складе.



Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыши съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, напитки. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши, блюда из творога, омлеты, овощные блюда.

Питание должно быть сбалансированным. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с десятидневным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детском саду вывешивается в каждой группе, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

Согласно санитарным требованиям на пищеблоке есть отдельные зоны — для разделки сырых продуктов, мясной цех, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца... Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом. По одной порции каждого блюда повара оставляют в холодильнике на двое суток (суточная проба). При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

Питание детей в нашем детском саду организуется в помещении групповой. Для мытья столовой посуды моечные оборудованы двухсекционными ваннами с подводкой к ним холодной и горячей воды. На случай отклонения горячего водоснабжения установлены резервные электроводонагреватели с жесткой разводкой воды к моечным ваннам.



### **Родителям на заметку**

*Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню (с подписью и утверждённое заведующим детского сада). Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.*

*До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.*





## Особенности питания ребенка в период адаптации

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

