

РОДИТЕЛЯМ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 устанавливает ряд определенных требований, выдвигаемых к построению процесса организации питания в дошкольных учреждениях

- к пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, использование которой запрещается;
- к среднесуточным наборам пищевой продукции (минимальных) для детей до 7-ми лет;
- к массе порций для детей в зависимости от возраста;
- к перечню витаминов и минеральных веществ (суточного) и указывает на потребность в пищевых веществах, энергии;
- к распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации;
- к режиму питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации;
- к замене пищевой продукции с учетом их пищевой ценности;
- к количеству приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения и другое.

Нормы и правила питания в детском саду

Если детское меню составлено правильно, то ребенок реже болеет, меньше подвержен заражению вирусами, лучше чувствует себя и готов обучаться и играть.

Кратность и время приёмов пищи

Нормативными документами предусмотрено требование для детского сада по разделению продуктов, потребляемых детьми дошкольного возраста в период нахождения в группах детского сада.

При распределении времени приема пищи учитывается возраст детей и время, в течение которого ребенок посещает детский сад.

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Количество приемов пищи зависит от режима обучения и режима функционирования организации. Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения.

Режим работы нашего детского сада составляет 12 ч., поэтому ежедневное меню включает 5 полноценных приема пищи, которые проводятся в определенное время.

При этом можно, чтобы 3 блюда в день подавались горячими – это могут быть каши, тефтели, супы и запеканки. Это правило одинаково распространяется на все дошкольные учреждения.

И каждое блюдо при этом содержит определенное количество белков, жиров и углеводов. Большое значение имеет калорийность блюд, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией.

На протяжении дня в детском саду ребенок получает около 80% суточного рациона.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Родителям перед приходом в детский сад не советуем кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это кружку чая и небольшой бутерброд с маслом.

Продукция, допускаемая в рацион детей

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов: молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю.

Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели.

Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипяченая питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи – полезный источник клетчатки. В зимний период рацион детей мы разнообразим сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом, яблоками. На полдник или на второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса.

Нормативными документами определены среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки).

Существует Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности, которую допускается использовать в питании детских образовательных учреждений.

Запрещенные продукты

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей в дошкольной организации, был значительно переработан. Теперь этот перечень состоит из 45 позиций.

Особый критерий при выборе продуктов для детского меню – это жирность мясных продуктов. **Все блюда готовятся на пару или с минимальным количеством растительного масла. Запрещается использовать в детском меню говядину на кости и жирную свинину.** В качестве животного белка в рацион добавляется курица, а также может добавляться индейка, нежирная баранина, крольчатина. Не допускается включать в рацион детей в дошкольных учреждениях блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д. А растительное масло может использоваться только в качестве заправки к овощным салатам.

Необходимо, чтобы еда для малыша обеспечивала растущий организм необходимыми витаминами и веществами для здорового развития. Чтобы обеспечить Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточную), следует контролировать основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.

Не рекомендуется давать детям большое количество сладостей. Шоколадные конфеты, зефир лучше заменять на желе, пастилу, мармелад, сдобу. А из напитков запрещены газировки и натуральный кофе. Зато кофейные напитки, такие как цикорий, полезны и зачастую нравятся детям.

Запрещено кормить детей едой, которая была приготовлена за пределами детского сада. К примеру, если у вашего малыша намечается день рождения и вы

планируете отметить его вместе с остальными детьми в группе и хотите принести на праздник пирог или конфеты, то об этом необходимо заранее договориться с воспитателем группы или заведующим. При этом остальные родители не должны возражать, поскольку некоторые дети могут страдать аллергией или непереносимостью некоторых ингредиентов. Любое нарушение правил и стандартов может нанести вред ребенку, поэтому персонал дошкольной организации старается строго соблюдать все установленные законом нормы.

Новый порядок и требования к составлению меню

Основное меню

Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы: для детей 1,5-3 лет и 3-8 лет.

Разработкой меню занимается МУП г. Ангарска «Комбинат детского питания. Меню разрабатывается специалистами данного учреждения.

Детский сад работает по утвержденному 10-дневному меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

Рацион питания в детсаду прорабатывается соответственно требованиям развивающегося организма в определенном возрасте.

Ежедневное меню

Детский сад обязан уведомлять родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи. Уведомление производится путем предоставления меню на текущий день во всех возрастных группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре детского сада.

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

Медсестра детского сада следит за тем, чтобы Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), а также Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах — не менее) были в пределах норматива, указанного в таблицах 1 и 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соответственно.

Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

- меню для группы детей раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) должно включать 1400 Ккал в день;
- меню для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должно включать 1800 Ккал.

В целом, правила и нормы приготовления еды для всех возрастных категорий не отличаются. Но для младших групп повара режут овощи более мелко, с возрастом объем порций увеличивается, потому что дети постарше нуждаются в дополнительной энергии для подвижных и активных игр, а также для развития и учебы.

Индивидуальное меню

Для родителей ребенка аллергика тема питания в детском саду достаточно болезненная. От каких-то блюд ребенок вынужден отказаться и поэтому половину дня может остаться голодным.

Теперь дети, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, вправе питаться по индивидуальному меню или пищей, принесённой из дома.

Согласно новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей, нуждающихся в лечебном и/или диетическом питании, в детском саду должно быть разработано индивидуальное меню.

В СанПиН не предусмотрена типовая форма индивидуального меню, поэтому детский сад может разработать её самостоятельно. Если ребёнок питается по индивидуальному меню, выдача рационов питания ему будет осуществляться под контролем ответственного лица. При этом в меню должны быть прописаны рационы по назначению лечащего врача ребёнка. **Назначение должны предоставить в детский сад родители (законные представители) ребёнка.** Необходимо сначала посетить педиатра и сдать анализ на аллергопробы, чтобы выявить продукт, который не рекомендуется употреблять в пищу. После этого с полученной справкой можно уже обратиться к заведующему детским садом с вопросом о составлении индивидуального меню для ребёнка.

Условия для питания детей домашней пищей

Если родители выбрали второй вариант (питание домашней пищей), в детском саду необходимо создать особые условия в специально отведённом помещении или месте. Обязательное требование – оно должно иметь условия для мытья рук, а также столы и стулья по количеству питающихся домашней едой детей. Вместе с тем в помещении должны находиться холодильник и микроволновка.

Если детям, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, родители приносят готовую пищу из дома, индивидуальное меню на них можно в детском саду не составлять.

В каком объеме ребенку должны поступать пищевые вещества?

Не правильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам. При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращением метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме.