

**Уважаемые родители, правильно организованное питание, обеспечивающее организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами, белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.**

**Информация представленная в данной рубрике позволит Вам познакомиться с особенностями организации питания в детском саду: от поставки продуктов питания до организации питания детей в группах, с консультациями, рекомендациями по организации правильного, здорового питания детей в домашних условиях.**

### **Контроль за организацией питания в ДОУ**

Питание в детском саду организовано в соответствии с требованиями СанПиН . Требования к устройству, оборудованию и содержанию пищеблока, к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности пищевых продуктов и продовольственного сырья соответствуют СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а так же типовой инструкции по охране труда при работе на пищеблоке. В учреждении находится пищеблок, зоны питания в каждой группе. Питание в дошкольном образовательном учреждении является сбалансированным и максимально разнообразным. В МКДОУ организовано четырехразовое питание в соответствии с примерным циклическим меню и технологией приготовления пищи. Питание детей организуется в соответствии с 10-дневным меню, разработанным с учетом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах, имеется картотека блюд с разработанными технологическими картами, позволяющими выдерживать все требования к приготовлению разнообразных детских блюд. Ежедневно оставляется проба всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиН. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в детский сад осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) хранятся до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов осуществляется завхозом. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок, который хранится в течение года. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки.

Снабжение детского сада продуктами питания осуществляется ежедневно. Занимается приходом продуктов завхоз. Приемка продуктов питания является важной составной частью технологического процесса. Продукты

принимают по количеству и качеству. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют необходимые документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность, хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПин и товарного соседства. В кладовой продукты хранятся на стеллажах и подтоварниках согласно нормативным требованиям.

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на кухне. Именно отсюда по детскому саду расплываются вкусные ароматы. Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

**Пищеблок:** Устройство и оборудование пищеблока соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского питания. Пищеблок оснащен необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

При организации питания большое уделяется внимание качеству поставляемой продукции, обработке продуктов и технологии приготовления блюд.

Согласно санитарным требованиям на кухнях есть отдельные зоны - для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей“, „для мяса“.

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.

Все продукты подвергаются обработке и хранятся каждый в своем холодильнике, совершенно исключено встретить рядом на полках сырое мясо и, к примеру, сливочное масло. Холодильников на пищеблоке несколько, и это необходимо.

В нашем детском саду работают высоко квалифицированные повара, которые при соблюдении технологии приготовления пищи готовят по-домашнему вкусно. Все блюда - собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

### **Рекомендации для родителей по организации правильного питания!**

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.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, причем три из них обязательно включают горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

В нашем детском саду имеется примерное 2-недельное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам.

Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору

продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.