

«Поговорим о питании»

Глубоко заблуждается тот, кто считает, что в детских садах отношение к питанию воспитанников не серьезное и даже безответственное. Это далеко не так. Давайте попробуем разобраться. Начнем с документов.

Основными документами, регламентирующими организацию питания дошкольников в любой дошкольной организации, в том числе и в нашей, являются:

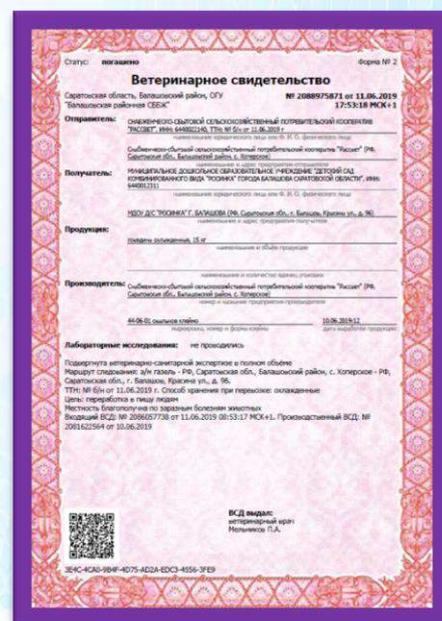
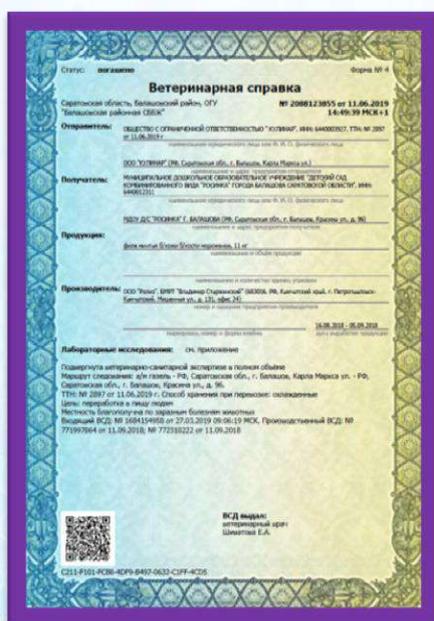
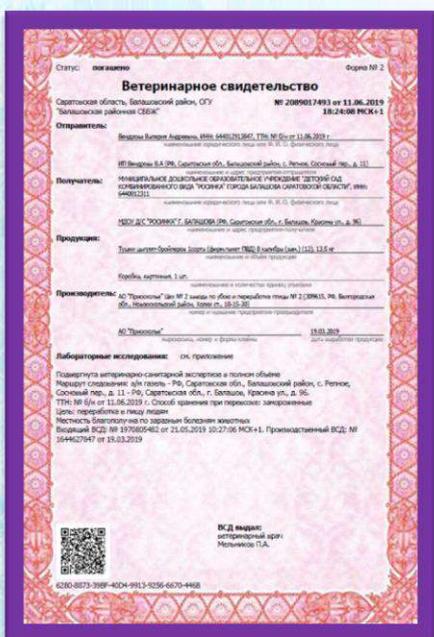
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Федеральный закон от 2 января 2000г. N29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N3266-1 «Об образовании»;
- Азбука питания. Метод.рекомендации по орг. И контролю качества питания в дошк.образоват.учреждениях.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2002.-142 с.СОУНБ; Шифр51.28;Инв.номер 2235813-КХ
- Локальный акт «Положение об организации питания воспитанников»



Конечно же, большое значение имеет качество поступающих в ДОУ продуктов и здесь, мы рассчитываем на порядочность поставщиков. В настоящее время в нашем детском саду заключены договора со следующими поставщиками:

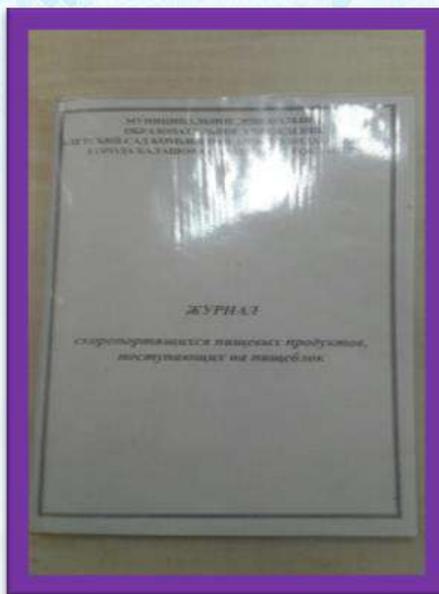
- ЗАО «Маслодельный завод «Хвалынский»: молоко, снежок, сметана
- Сельскохозяйственный потребительский перерабатывающий кооператив «Хвалынь»: масло, творог, сыр
- ИП «Даврещян ХДР Карами»: мясо
- ООО «Старинные рецепты»: куры, говяжья печень
- ООО «Торгмаркет»: рыба
- ООО «Балашовский сахарный комбинат»: сахар
- ООО «Производственно-коммерческая фирма «Интеграл»: фрукты, огурцы консервированные, чай, печенье, вафли, зеленый горошек, икра кабачковая, изюм, овощи, кофейный напиток, кисель фруктово-ягодный, сухофрукты фасованные, сухое молоко фасованное, соль йодированная, дрожжи фасованные, какао-порошок, молоко сгущенное, мука пшеничная, крупы, вермишель, яйцо, масло подсолнечное
- ООО «ВиД»: хлеб ржаной, батон пшеничный

Прием продуктов осуществляется только при наличии документов, подтверждающих их безопасность, т.е.сертификатов, удостоверений качества и ветеринарных сопроводительных документов (в соответствии с «Правилами организации работы по выдаче ветеринарных сопроводительных документов», утвержденные приказом МинсельхозаРФот17.07.2014гг.№281)



Когда продукты оказываются в детском саду, их осматривают старшая медицинская сестра Гаврилова Алла Владимировна и кладовщик Чанышева Ольга Ивановна, особое внимание, уделяя органолептическим свойствам (органолептические свойства– свойства объектов, которые выявляются и оцениваются с помощью органов чувств (например, на вкус, запах ,цвет и пр.))

Результаты осмотра сразу же фиксируются в журнале «Скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок»



Который содержит следующие разделы:

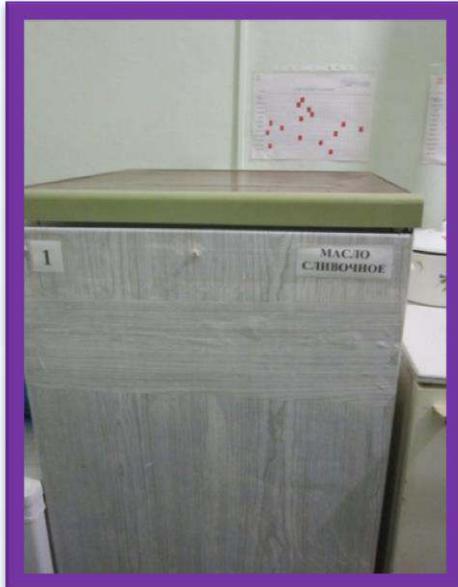
Дата и час, поступления пищевой продукции	Наименование	Фасовка	дата выработки	изготовитель	поставщик	количество поступившего продукта (в кг, литрах, шт)	номер документа, подтверждающего безопасность принятого пищевого продукта (декларация о соответствии, свидетельство о государственной регистрации, документы по результатам ветеринарно-санитарной экспертизы)	Результаты органолептической оценки, поступившего продовольственного сырья и пищевых продуктов	Условия хранения, конечный срок реализации	Дата и час фактической реализации	Подпись ответственного лица	Примечание

После этого продукты распределяются по следующим складам:

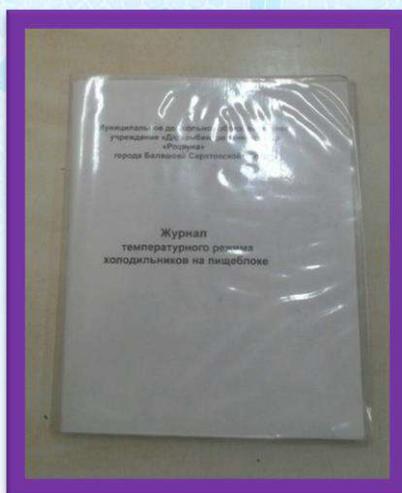
- Для хранения сыпучих продуктов,
- Для хранения овощей

Мясо, куры, яйца, рыба, сливочное масло и молочная продукция хранятся в отдельных холодильниках.





Чтобы поддерживать правильный температурный режим хранения указанных продуктов, на складах и в холодильниках есть термометры, а данные заносятся в «Журнал учета температурного режима холодильного оборудования».



Наименование производственного помещения	Наименование холодильного оборудования	Температура в градусах Цельсия					
		месяц/дни: (ежедневно)					
		1	2	3	4	30

В МДОУ, на основе физиологических потребностей ребенка разработано «Примерное 10-дневное меню»



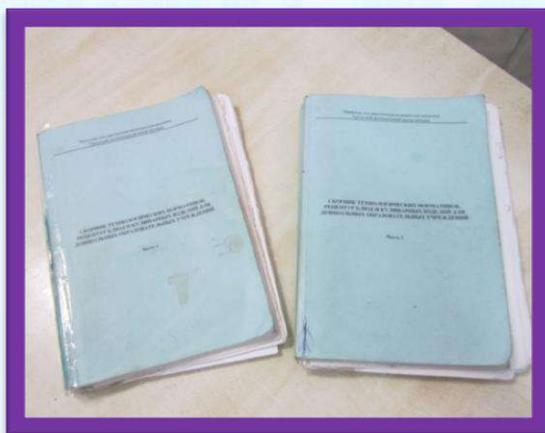
В данном документе содержится информация о количественном составе блюд, их энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

«Примерное 10-дневное меню» разрабатывается руководителем Учреждения и старшей медицинской сестрой на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об

утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

В соответствии с выбранным меню на каждый день, кладовщиком Чанышевой Ольгой Ивановной выдаются необходимые продукты для приготовления блюд.

Приготовление блюд происходит на основании технологических карт



Закладка продуктов происходит в присутствии членов бракеражной (оценочной) комиссии в лице руководителя Ореховой Галины Геннадьевны, председателя первичной профсоюзной организации, учителя-логопеда Ивановой Татьяны Евгеньевны и старшей медицинской сестры Гавриловой Аллы Владимировны.

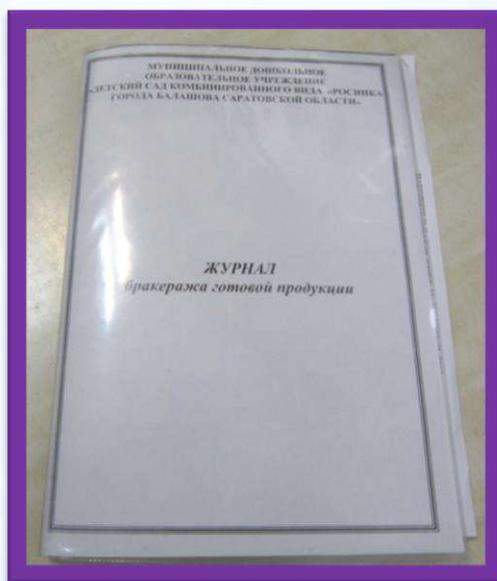
В своей деятельности они руководствуются «Положением о бракеражной комиссии» и локальными актами Учреждения



Результаты контроля заносятся старшей медицинской сестрой в «Журнал закладки продуктов»



Перед выдачей блюд, старшая медицинская сестра снимает пробу, чтобы дать органолептическую оценку и выявить степень готовности блюд. Результаты осмотра заносятся в «Журнал бракеража готовой продукции».



Дата и час изготовления блюда	Время снятия бракеража	Наименование готового блюда	Результаты органолептической оценки качества готовых блюд	Разрешение к реализации блюда, кулинарного изделия	Подписи членов бракеражной комиссии	Результаты взвешивания порционных блюд	Примечание

Кроме того, она отбирает суточные пробы блюд (для экстренных случаев), которые хранятся в стерильной посуде, в специальном холодильнике в течение 48 часов.

Осуществление сбалансированного питания основывается на трех основных правилах гигиены питания:

- Умеренность, которая необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии;
- Разнообразие-пища должна содержать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ, которые не встречаются в других продуктах;
- Режим приема пищи.

А также должно соответствовать основным принципам рационального питания детей от 1 года до 7 лет:

- Питание детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 6 лет в целом различается лишь по количеству основных пищевых веществ, суточному объему рациона и величине разовых порций. Некоторые блюда могут также отличаться кулинарной обработкой, например, детям до 3-х лет вместо тушеной рыбы лучше давать рыбные котлеты, вместо мясной котлеты- мясное суфле;
- Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 10,5 часов, получают 4-х разовое питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона;
- Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 12 часов, получают 5-ти разовое питание.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с дневным пребыванием 8-10 часов	Для детей с дневным пребыванием 12 часов
завтрак (20-25%) 2 завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%)	завтрак (20-25%) 2 завтрак (5%) обед (30-35%) полдник (10-15%) ужин (20-25%)

Также особое внимание уделяется распределению суточной калорийности блюд:

	2-3 лет	3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54
Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

Кроме того, в нашем ДОУ, в постоянном режиме ведется ведомость контроля за рационом питания воспитанников:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОСНИКА»
ГОРОДА БАЛАНОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ С __ ПО __ 2021 г.

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в меню по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Мясо (говядина)													
2	Птица													
3	Прочие говядина													
4	Свежая рыба													
5	Консервы рыбные													
6	Масло сливочное													
7	Масло растительное													
8	Молочное сухое													
9	Молочное свежее													

ВЕДМИ NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Подготовка к приему пищи:

- Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Организация культурно-гигиенических навыков;
- Сервировка стола, дежурство;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.



Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.

Рекомендации для родителей

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность;
- сбалансированность пищевых факторов;
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит:

мясо, рыбу,
молочные продукты,
макароны,

крупы,

хлеб,

а также овощи и фрукты.

Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

О вреде фастфуда

В детском возрасте качество питания лежит на родителях. Ребенок не сможет самостоятельно привить себе основы правильного питания и составить рацион. Все то, что употребляют дети, зависит от воспитания родителей и привычек, которые были сформированы в семье.

Если родители питаются не правильно, дети будут поступать аналогичным образом. Любовь к сладкому или жирному сформировывается уже в детстве, когда родители не могут ограничить доступ к вредным продуктам.

Некоторые родители не знают, какое воздействие может оказать детский фастфуд, считая, что он не отличается от других блюд. На самом деле фастфуд не имеет ничего общего с правильным питанием. Это полностью бесполезное блюдо, как бы не уверяли в обратном производители.

Различные пиццы, блины, гамбургеры и чизбургеры не содержат в своем составе никаких полезных элементов. Более того, они перенасыщены жирами и сахаром.

Сформировать основы правильного питания без участия родителей невозможно. Уже с детства стоит рассказывать детям о вреде и пользе продуктов, которые они употребляют.

Дети должны понимать, для чего они кушают пищу и что она им дает.

