## «Принципы организации питания детей в ДОУ.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест». Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Правильное питание – основной фактор в предупреждении и лечении многих заболеваний. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры поведения.

Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях 10 -11 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

**Питание в МБДОУ - детский сад № 37 организовано и проводится в соответствии с СанПиН 2.1.4.3049-13 от 27.08.2015г., примерным 10-дневным меню и Уставом. В детском саду организовано 3-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.**

Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания (не менее 75%) получают здесь. Поэтому организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ

* максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

 Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа

 жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие:

* Состав продуктов питания,
* Их качество и количество,
* Режим и организация.

 Основными принципами организации питания детей в ДОУ являются:

1. Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка. Они включают в себя основные группы продуктов, позволяющие удовлетворить

физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью.

1. Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

3.Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона. 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.

1. Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
2. Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи: 4 приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), длительность промежутков между приемами пищи не превышает 3,5 - 4 часов. 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.
3. Исключение из рациона блюд, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органов пищеварения.
4. Учет индивидуальных особенностей детей (замена одного блюда другим).
5. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

 Для правильной организации питания в ДОУ ведется следующая документация:

1. Утвержденный набор продуктов для ДОУ.
2. Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным

 меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста, утвержденного заведующим ДОУ. На основе примерного 10-дневного меню ежедневно составляется меню-раскладка на следующий день на основании списков присутствующих детей, норм питания на 1 ребенка в группе и утверждается заведующим ДОУ.

1. В накопительной ведомости ведется учет продуктов в течение месяца. В конце подводится итог, сколько израсходовано за месяц продуктов.
2. Выдача готовой пищи детям осуществляется после снятия пробы и записи в бракеражном журнале результатов оценки готовых блюд. При этом в журнале отмечается результат пробы каждого блюда.
3. В тетради бракеража сырой продукции записываются пищевые продукты, поступающие в ДОУ, имеющие документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Хранятся продукты в кладовой комнате с соблюдением

товарного соседства. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются за них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка).

1. Нормы выхода мясных, рыбных и овощных блюд при термической обработке.
2. Картотека блюд – приготовление блюд для детей ДОУ осуществляется на основании технологических карт, где указана рецептура блюд, технология приготовления, температура подачи блюда, пищевая и энергетическая ценность, содержание минеральных веществ и витаминов.

Весь цикл приготовления пищи происходит на пищеблоке. Пища на группы выдается строго по графику. Пищеблок ДОУ оснащен всем необходимым технологическим оборудованием, инвентарем и кухонной посудой с четкой маркировкой блюд. Все блюда готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. Организация питания находится под контролем администрации.

Питьевой режим проводиться в соответствии с требованиями СанПиН. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка.

Рассматривая организацию питания детей, мы особенно обращаем внимание на

 особенности питания ребёнка в период адаптации. Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребёнок, тем труднее ему адаптироваться в коллективе. Часто в это время нарушается сон, ухудшается аппетит, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребёнка в коллективе.

## Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питание ребенка в семье.

* 1. Домашний рацион питания “организованного” ребенка должен дополнять, а

 не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома

именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.

* 1. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он

 потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

* 1. Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей.

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно,

 сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

* 1. Не торопите ребенка во время еды. Главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.
	2. Избегайте перекармливания. Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.
	3. Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума. Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом.
	4. Еда должна быть разнообразной. 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

* 1. 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. Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.
	2. Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.
	3. 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.

11.Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

12.Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. **Для сбалансированного и полноценного питания необходимо**

 **ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.**

13.Соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 процентов − на полдник и 20 процентов − на ужин.

## Роль легкоусвояемых углеводов в питании детей.

Источником являются фрукты, ягоды, соки, молоко. Основная функция углеводов в организме – обеспечение энергией, входят в состав плазмы крови. Оптимальным считается питание, при котором углеводы выполняют 50-60% суточной энергетической ценности. Вместе с тем необходимо отметить отрицательное последствие резкого преобладания в детском питании углеводов, приводящие к существенным нарушениям обмена веществ (избыточная масса тела, ожирение) и снижению устойчивости организма к инфекции, обострению воспалительных процессов и развитию кариеса. При этом отмечается отставание в росте и развитии детей, их склонности к частым простудным заболеваниям. Поэтому, все должно быть в меру.

Готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. **Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков. 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.**