

Организация питания

Рациональное питание дошкольников одно из необходимых условий гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни это: состав продуктов питания, их качество и количество.

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 253» организовано 4-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи длительностью 3,5-4 часа. Питание состоит из завтрака, на который приходится 25% суточной калорийности, обеда (35%), полдника (20-25%), при этом полдник дают более легким – из расчета 10% суточной калорийности, ужин, составляющий 25% суточной калорийности.

Организация питания проходит согласно всем требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13. Продукты, поступающие в ДОУ, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество, безопасность.

Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.

Медицинской службой грамотно составляется рацион питания. Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов. Используется максимальное разнообразие рациона. В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд.

СУММАРНЫЕ ОБЪЁМЫ БЛЮД ПО ПРИЁМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1,5 лет до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
От 3-х	40-550	600-800	250-350	450-600

лет до 7-ми лет				
--------------------	--	--	--	--

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям (законным представителям) систематически вывешивают в группах ежедневное меню детей. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Родителей важно предупредить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать легкий завтрак в виде горячего напитка (чая, какао), стакана сока и (или) каких-либо фруктов и бутерброда.

Говоря об организации питания детей, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к этому учреждению. Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, 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 родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет кушать самостоятельно, первое время воспитатели кормят его, иногда даже после того, как остальные дети закончат прием пищи. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к пище и к пребыванию в ДООУ.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для

профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится витаминизация детей.

ВИТАМИНИЗАЦИЯ

В целях профилактики гиповитаминозов проводится витаминизация. Ассортимент витаминизированной продукции для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение:

1. Кисель витаминизированный
2. Сок витаминизированный

А так же в качестве второго завтрака в 10 часов воспитанники получают свежие фрукты и/или сок.

Для правильной организации питания детей в дошкольном образовательном учреждении имеются соответствующая документация