

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Ребенок, посещающий дошкольное учреждение с пребыванием в нем 10,5—12 часов, получает полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям.

Основными принципами рационального питания являются:

- ❖ соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;
- ❖ удовлетворение физиологических потребностей организма в основных полезных веществах в определенных количествах и соотношениях;
- ❖ соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.



В дошкольном учреждении для обеспечения рационального питания создаются необходимые условия: правила кулинарной обработки, технологию изготовления пищи, разнообразие питания за счет широкого ассортимента продуктов.

Правильный режим питания в детском саду предполагает:

- обеспечение приемов пищи через каждые 3,5—4 часа строго в определенное время;
- организация четырехразового питания в течение 12-часового пребывания детей в дошкольном учреждении, трехразового — при пребывании детей 9—10,5 часов.

Питание детей осуществляется на основе примерного десятидневного меню, утвержденного руководителем дошкольного учреждения и согласованного с врачом санэпидемстанции. Меню составляется отдельно для детей от 1 года до 3-х лет и от 3-х лет до 6(7) лет. С меню родители могут познакомиться на специальном стенде в дошкольном учреждении.

Составлением меню занимаются специалисты, которые учитывают суточный набор продуктов для каждой возрастной группы, объем порций, данные о химическом составе продуктов и др.

При составлении дневного рациона первую очередь нужно позаботиться о наличии в нем главного строительного материала — белка. Источники белка животного

происхождения — мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане. Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15—20 % от общего количества жира в суточном меню ребенка. Рафинированные источники углеводов — сахар, варенье, мед, кондитерские изделия — не очень полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности ребенка в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов способствуют выделению желудочного сока и усиливают аппетит. Они полезны детям ослабленным, болезненным, с пониженным аппетитом.



Необходимо также включать в меню свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, а также лук и чеснок. Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно — это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, в меньшей степени — мясо.

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям с плохим аппетитом прием пищи лучше начинать с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Важно правильно распределить продукты в течение суток. Ведь пища, богатая жирами и белками, дольше задерживается в желудке, и для ее расщепления требуется большее количество пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц дают в первой половине дня. В состав ужина включают молочно-растительные блюда.

Еще одним непременным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может быть причиной возникновения в коллективе желудочно-кишечных заболеваний, инфекций или пищевых отравлений. Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду.

За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели должны заботиться о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами.

Каждой возрастной группе детей соответствует своя мебель.

Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Для этого, ежедневно мы вывешиваем меню в группах.

Родителям следует в вечернее время (ужин) давать ребенку такую пищу, которую он не ел в детском саду.

