

Организация питания в детском саду

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами(белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями). и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями⁹ вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадающее питание).

Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню и даются рекомендации по продуктам, которые Вы можете давать дома. Пожалуйста, внимательно изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Организация питания ребенка в период адаптации

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда 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 максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

Перспективное меню

Питание в детском саду различается в зависимости от сезона и подразделяется на периоды зимы-весны и лета-осени. Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов, согласовывается с Роспотребнадзором.

Только ориентируясь на соотношение в блюдах белков, жиров и углеводов, можно обеспечить правильное питание в детском саду, при котором клетки получают необходимый строительный материал для роста.

Так как нормы калорийности питания детей зависят от их возраста, то и меню в детском саду составляется с учетом суточной потребности в 1540 ккал детей до трех лет и 1900 ккал – детей старшего возраста.

Родители напрасно переживают, что ребенок останется голодным или будет накормлен вредной или невкусной пищей. Питание в детском саду жестко регламентировано, и отойти от требований не могут ни государственные, ни частные учреждения.

Например, разнообразие меню достигается за счет запрета предлагать одно и то же блюдо ежедневно. Кроме того, коллективный прием пищи ведет к тому, что дети кушают с большим аппетитом, тогда как дома часто отказываются от еды.

Питание в детском саду четырехразовое.

Это завтрак, во время которого малыш получает кашу, бутерброд с маслом и сыром, напиток. Детские каши варят на молоке, чтобы они были еще более полезными. Так как кофе детям не дают, то детские напитки для завтрака – это чай или какао.

Второй завтрак более легкий и может состоять из какого-либо фрукта или сока.

Обед состоит из горячего блюда и мясных или рыбных продуктов с гарниром. В дополнение предлагается компот или сок. Детские супы достаточно разнообразны, поэтому в течение недели они не повторяются.

Полдник (с элементами блюд ужина) – запеканки, булочка или печенье, предлагаемые с кефиром или компотом, каша, рыбное блюдо и т.д.

В целом правильное питание в детском саду помогает родителям, избавляя их от необходимости думать над этой проблемой самостоятельно. Маме остается лишь покормить ребенка легким, здоровым ужином и оставаться уверенной в том, что за день он получил все необходимые для него полезные вещества.