



Что важно знать родителям о питании в детском саду

Рацион

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион изредка.

Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

Питание в детском саду: документация

Муниципальные дошкольные учреждения связаны обязательствами с поставщиком или базой, выигравшей тендер.

Однако вне зависимости от направленности ДОО питание в детском саду регулируется документацией: каждый продукт, поступающий в ДОО, должен сопровождаться обязательными документами:

- накладной,
- сертификатом качества,

Фирма, обеспечивающая транспортировку продуктов до детского сада, должна иметь санитарные справки на машину, санитарную книжку на водителя и людей, сопровождающих товар. Как только продукты привезли в детский сад, их приемку организуют кладовщик и медсестра. Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в дошкольном учреждении — для контроля. Детские сады четко следуют этому правилу.

Питание в детском саду: меню, режим.

Питание в детском саду было разработано специалистами, которые постарались учесть все потребности растущего организма.

Норма калорийности дневного рациона различается в зависимости от группы дошкольников:

- Для детей младше трех лет детское питание не должно превышать 1540 ккал,
- Для детей старше трех лет детское питание не должно превышать 1900 ккал.

Согласно СанПину, пункту 16.2. в ежедневное меню в детском саду должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль.

Если каких-либо продуктов не хватает, то им можно провести замену. То же касается и свежих овощей и фруктов, которые включены в питание в детском саду в виде соков.

Питание в детском саду при условии пребывания 12 часов состоит из четырех приемов пищи, которые четко расписаны по времени, как и занятия в детском саду:

- Завтрак,
- Обед,
- Полдник.
- Ужин

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше — на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания —

преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты — 600 мл, творог — 50 г, сметана — 10 г, твердый сыр — 10 г, масло сливочное — 20 — 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло — 10 г (лучше в салаты, винегреты), мясо — 120-140 г, рыба — 80-100 г, яйцо — 1/2-1 шт., сахар (с учетом кондитерских изделий) — 60-70 г, пшеничный хлеб — 80-100 г, ржаной хлеб — 40-60 г, крупы, макаронные изделия — 60 г, картофель — 150-200 г, различные овощи -300 г, фрукты и ягоды — 200 г.

На завтрак хорош горячий напиток (какао, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, каша или омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Ужин/ уплотнённый полдник должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом, можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Не рекомендуется!

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

Питание в детском саду: на практике

Кухня детского сада — настоящее отдельное королевство с ароматными запахами, которые так напоминают родителям и их детсадовское детство.

Организация приема пищи в детском саду подчиняется строгим правилам. Блюда не будут отнесены в группу, пока качество и количество продукта не будут проконтролированы поваром, представителем администрации ДОО и медицинским работником — бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. В том случае, если обнаруживаются какие-то неточности (например, по массе или нарушение технологии приготовления), блюда могут подавать только после устранения этих неточностей.

После приготовления пищи отбирается суточная проба:

- для порционных блюд — в полном объеме,
- для холодных закусок, первых блюд, гарниров, третьих и прочих блюд — не менее 100 г.

Проба хранится на протяжении 48 часов в отдельном холодильнике. Посуду с пробой маркируют с указанием времени приема пищи и даты отбора. Контроль за правильностью отбора и хранением суточной пробы осуществляет ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

Питание в детском саду: контроль со стороны родителей

Родители могут также принимать активное участие в питании детей. Не только могут, но и должны.

Начать можно с того, что перед поступлением в детский сад можно посмотреть на сайте дошкольного учреждения его меню и постараться перевести ребенка на детсадовские продукты. Это частично обеспечит успешную адаптацию.

Организация питания детей в ДООУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

Во-вторых, родители обязаны предупредить воспитателей в том случае, если у ребенка имеется на какой-то продукт аллергия. Для того, чтобы малыша не кормили аллергеном, достаточно написать заявление на имя заведующей с перечислением «запретных» продуктов и предоставить справку от педиатра из детской поликлиники.

За питание в детском саду отвечает старшая медсестра. При возникновении каких-либо вопросов, следует обращаться именно к ней. Если медицинской сестры нет в детском саду, то обратится к лицу, выполняющие ее обязанности и, конечно же, по всем вопросам к заведующей.

Питание в детском саду: продукты, которые могут вызвать вопросы

Многие продукты, которые можно встретить в меню детского сада, вызывают у родителей вопросы. Повторимся, все продукты, разрешенные и не разрешенные к употреблению, указаны в приложениях к СанПину.

Например, колбасы вареные к употреблению в детском саду разрешены, правда, не чаще, чем 1-2 раза в месяц, и то после тепловой обработки и детям старше 3-х лет.

Если подают рыбу, то только филе. Так к разрешенным относятся минтай, лосось, кета, треска, горбуша, скумбрия и даже сельдь (соленая).

Консервы, например, кабачковая икра, соленые огурцы не относятся к списку запрещенных.

На радость детям в дошкольном учреждении могут дать и конфеты, но ограничивается одним разом в месяц.