

## Питание в ДОУ

Когда родители собираются отдать своего ребенка в садик, то, конечно, первое, что их волнует – какое питание в детском саду предусмотрено для малышей. Ведь большую часть времени детки будут проводить в садике, а значит, их здоровье и развитие по большому счету будет зависеть от персонала дошкольного учреждения.

Способно ли удовлетворить потребности растущего организма меню детского сада? Какие нормы питания существуют в детсадах? И как быть, если у вашего ребенка аллергия на некоторые пищевые продукты? Попробуем во всем этом разобраться.

На сегодняшний день ситуация с организацией правильного питания в детском саду, сильно осложнена с появлением на продуктовом рынке некачественных продуктов, с разными синтетическими добавками. А частое употребление синтетических добавок приводит к пищевой аллергии, может вызвать бронхиальную астму, различные дерматиты и кишечные расстройства.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, педагогов и психологов.

При составлении меню учитывается:

- набор продуктов в течении суток;
- объем детских порций;
- время, необходимое для приготовления;
- возможность взаимозаменяемости продуктов;
- нормы потерь при различных видах обработки продуктов;
- химический состав продуктов.



Есть перечень продуктов, которые малышу можно давать каждый день (молоко, масло, овощи и фрукты, хлеб, сахар, мясо), а некоторые продукты - иначе. Например, творог положено давать с интервалом в два дня, яйцо - через день

Прием пищи должен быть организован в соответствующей обстановке. Побуждение малыша есть силой, применение развлечений и уговоров создает у малыша отрицательный рефлекс на употребление любого вида пищи. У каждого ребенка в детском саду имеется его собственное место за столом, и

воспитатели прикладывают все усилия для комфортного ощущения ребенка во время еды. Каждая группа обеспечивается стульями в соответствии с возрастом. К посуде предъявляются требования: удобство в использовании, устойчивость, соответствие объему блюда.

### **Как помочь малышу привыкнуть к питанию в детском саду?**

Можно подготовить малыша к режиму питания в детском саду еще дома. Обычно режим питания в детских садах строится по такому графику: завтрак начинается с 8.30, в 12.00 - обед в яслях и в 12.15 - для групп детей, возрастом от четырех до семи лет, в 15.30 – уплотненный полдник. Время ужина приходится на 19.00, поэтому ужин необходимо организовать дома. До времени отхода ко сну рекомендуется еще один легкий ужин: он может быть приготовлен на основе легкоусвояемых молочных продуктов.



Если домашний и детсадовский режим питания не совпадают, следует вносить необходимые изменения постепенно. Дети обычно привязываются к сложившимся стереотипам. Резкое изменение в режиме питания - это основная из причин, почему малыш отказывается от еды. Чувство голода регулируется наступлением определенного времени, а по его истечении аппетит у малыша исчезает. Чтобы этого не произошло, лучше "выравнивать" режим заблаговременно (оптимальный срок - два-три месяца до поступления в детский сад), передвигая время по десять-пятнадцать минут с каждым разом. Наиболее сложно адаптироваться к питанию в саду тем детям, у которых в семье не существовало вообще никакого распорядка и режима питания. В таких обстоятельствах остается лишь создать соответствующий режим питания дома, как только малыш поступит в садик. Этот же режим питания следует поддерживать до поступления ребенка в школу.

### **Как адаптироваться к питанию в детском саду**

Наиболее сложно адаптироваться к питанию в саду тем детям, у которых в семье не существовало вообще никакого распорядка и режима питания. В таких обстоятельствах остается лишь создать соответствующий режим питания дома, как только малыш поступит в садик. Этот же режим

питания следует поддерживать до поступления ребенка в школу. Следите, чтобы малыш не переедал!

В детском саду объем питания рассчитывается исходя из положенных норм для возраста ребенка. В сутки дошкольнику положен объем в количестве от 1000 граммов до 1700. Объем каждого блюда также предусматривается.



Случается, что родители, подозревая, что их ребенок голоден, кормят его более плотно, чем положено для желудка малыша его возраста. При таком раскладе ребенок будет реже хотеть есть, чаще будет отказываться от обеда и ужина, следовательно, в детском саду, где соблюдается норма объемов питания, ребенок может быть голоден. Малыш должен употреблять такое количество пищи, которое ему необходимо. "Создавая" ребенку очередную порцию, нужно учитывать его возраст. Тогда не будет существенных различий питания в детском саду и дома.

Кормление в интервалах между обедом и ужином должно быть постепенно исключено. К тому же, кушать принесенное из дому в детском саду запрещено. Рацион питания малыша можно составлять, исходя из примерного меню детского сада. Каждый день ребенок должен получать овощи, фрукты, соки, мясо, хлеб. Не нужно концентрироваться на определенных продуктах больше, чем на других. Если ребенок имеет собственные предпочтения относительно некоторых блюд, адаптация к новой кухне для него может протекать сложнее.

По достижении малышом полутора лет, его рацион должен быть настолько же разнообразным, как и рацион взрослого, за исключением некоторых условностей. В меню ребенка должны входить и первые блюда (борщ, суп-пюре), и вторые, запеканки, кисели, и так далее. Если это готовится дома, малыш естественно отнесется к ним и в детском саду.

Для приготовления блюд детского меню также существуют некоторые правила: они не должны быть слишком жирными, готовить их следует преимущественно на растительном и сливочном масле. Майонезы, соусы, пряности со специями должны быть ограничены. Дети привыкают к приправам и утрачивают аппетит к естественному вкусу блюд. Если в семье

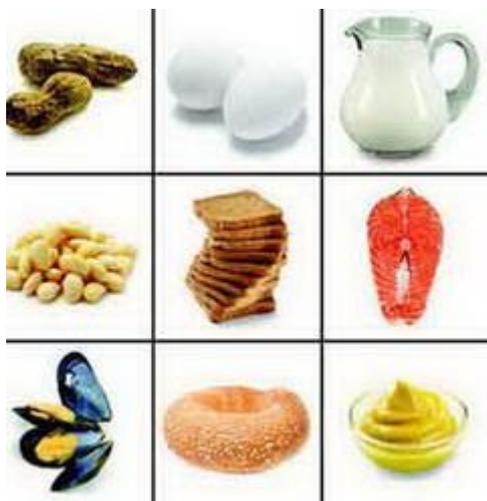
привыкли употреблять много приправ и соусов, малышу следует организовать отдельное питание.



Детский сад концентрируется в приготовлении блюд на общем меню для возраста от полутора до семи лет. Зависимость блюд от сезона проявляется лишь в том, что летом и осенью детям дают больше овощей и фруктов, а зимой и весной - больше соков и фруктов. При составлении меню учитывается:

- набор продуктов в течении суток;
- объем детских порций;
- время, необходимое для приготовления;
- возможность взаимозаменяемости продуктов;
- нормы потерь при различных видах обработки продуктов;
- химический состав продуктов.

Составляя дневной рацион, во-первых, думают о наличии соответствующего количества белка в блюдах. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко, яйца, бобовые, крупы, хлеб. Основная часть жиров в суточном рационе отводится жирам животного происхождения (сливочное масло, сметана). Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) занимают от 15 до 20% в суточном меню ребенка.



Существуют рафинированные источники углеводов - сахар, мед, кондитерские изделия, представляющие незначительную полезность для малыша. Удовлетворение суточной потребности в углеводах должно происходить за счет каш, блюд из макарон, хлебных продуктов и овощей с фруктами. В овощах и фруктах кроме содержания минералов и витаминов еще присутствуют пищевые волокна, пектины, клетчатка, благотворно влияющие на систему пищеварения. Многие фрукты, благодаря ароматическим веществам и маслам, способствуют выделению желудочного сока и усилению аппетита. Лук и чеснок также необходимы в рационе малыша. Есть перечень продуктов, которые малышу можно давать каждый день (молоко, масло, овощи и фрукты, хлеб, сахар, мясо), а некоторые продукты - иначе. Например, творог положено давать с интервалом в два дня, яйцо - через день, а рыбу - всего лишь один раз в неделю (норма - 250 граммов: это может быть рыбный суп).

### **Пищевые продукты, запрещенные в детском саду**

В приложении 9 к санитарным правилам СанПиН 2.4.1.3049-13 перечислены следующие пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей в дошкольных организациях, в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

#### **Мясо и мясопродукты:**

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20 %;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

#### **Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:**

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

#### **Консервы:**

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

#### **Пищевые жиры:**

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72 %;

- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;

- молоко, не прошедшее пастеризацию;

- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;

- мороженое (на основе растительных жиров);

- творог из непастеризованного молока;

- фляжная сметана без термической обработки;

- простокваша «самоквас»;

**Яйца:**

- яйца водоплавающих птиц;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»;

- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

**Кондитерские изделия:**

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

**Прочие продукты и блюда:**

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;

- квас, газированные напитки;

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;

- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;

- кофе натуральный;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- карамель, в том числе леденцовая;

- продукты, в том числе кондитерских изделия, содержащих алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5 %).



### Правила приготовления пищи в детском саду

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- на пищеблоке имеется мясорубка для приготовления готовых продуктов, овощерезка.



Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключается жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

### Обработка продуктов в детском саду

- Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.
- Не допускается предварительное замачивание овощей.

- Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.
- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается. Отваренные для салатов овощи хранятся в холодильнике не более 6 часов.



- Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.
- Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.
- Кефир, ряженку, простоквашу и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.

### **Составление и контроль меню в детском саду.**

Стандарты питания в детском саду были разработаны в Институте питания РАМН. Этих норм придерживаются все государственные дошкольные учреждения. Объемы питания для каждой возрастной группы, а также качество продуктов, входящих в детское меню в детских садах контролируются СЭС. Кроме того, специальная комиссия периодически проверяет качество блюд, подаваемых детям.



Сейчас во многих детсадах работают специалисты по диетпитанию, которые самостоятельно могут составлять меню. Однако никаких отклонений от норм питания в детском саду быть не может. Калорийность, время между кормлениями и многие другие нюансы – все учитывается согласно нормам.

### **Питания в детском саду для ребенка-аллергика**

Любая мама ребенка, который страдает аллергией на пищевые продукты, была бы рада не отдавать в детский сад, чтобы не рисковать его здоровьем. Но в садик ребенку ходить нужно, да и не у всех мам есть возможность сидеть дома с ребенком. Что делать родителям малыша с аллергией? В первую очередь необходимо обследовать ребенка, провести тест на аллергены. Во вторую очередь нужно сообщить о проблеме при поступлении в детский сад.



В детское питание для детских садов не входят диетические блюда. Хотя, если вы позаботитесь о своем ребенке, и поставите всех в известность, проблему решить будет несложно. Обратитесь к медику, который работает в детском саду, или просто расскажите воспитателю о том, какие продукты вашему ребенку нельзя есть. Вашему ребенку будут готовиться дополнительные блюда. Кстати, они выручат и тех малышей, у которых есть непереносимость каких-либо продуктов. Ведь все дети разные, и как бы тщательно не разрабатывалось меню детского сада, найдутся малыши, которым не понравится та или иная еда.