

РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ДОУ

Питание ребенка – ведущий фактор, обеспечивающий правильное развитие и функционирование всех органов и систем. Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей младшего возраста железом, селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п.

Поэтому определяющим принципом организации детского питания должно стать сбалансированное питание, концепция которого детально разработана академиком РАМН А.А. Покровским. Согласно этой теории, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно при условии его снабжения не только соответствующим количеством энергии и белка, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между многочисленными **незаменимыми компонентами питания**, каждому из которых в обмене веществ принадлежит своя роль. К таким компонентам питания относятся незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минеральные вещества и микроэлементы.

Выразителем сбалансированного питания здорового ребенка является рациональное питание.

Рациональное питание (от лат. *rationalis* – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов, основывающееся на следующих принципах:

- соответствии энергетической ценности рациона среднесуточным энерготратам;
- наличию в рационе необходимых пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- правильном распределении пищи по приемам в течение дня (режим питания) – время и количество приемов пищи, интервалы между ними;
- обеспечении высокого качества пищи – хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления, внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура, объем, разнообразие пищи;
- обеспечении оптимальных условий приема пищи – соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов, положительный настрой на прием пищи;
- санитарно-эпидемиологической и радиационной безопасности пищи.

В детских дошкольных учреждениях питание организуется в соответствии с **СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемические правила и нормативы»**, которыми, в зависимости от режима работы конкретного учебно-воспитательного учреждения, предусматривает пяти- и трехразовое питание в ДОУ.

Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице «Нормативы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп».

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	0—3 мес	4—6 мес	7—12 мес	1—2 г.	2—3 г.	3—7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	—	—	—	36	42	54
* в т. ч. животный (%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	—	—	—
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

Примечание:

* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела;

** - потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В дошкольных образовательных организациях допускается доставка готовых блюд с комбинатов питания, пищеблоков дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций общественного питания. Перетаривание готовой кулинарной продукции и блюд не допускается.

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (Приложение 10).

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32%) и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях (Приложение N 11).

При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы «Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи».

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8 — 10 ч	Для детей с дневным пребыванием 12 ч
Завтрак (20—25%)	Завтрак (20—25%)	Завтрак (20—25%)
Второй завтрак (5%)	Второй завтрак (5%)	Второй завтрак (5%)
Обед (30—35%)	Обед (30—35%)	Обед (30—35%)
Полдник (10—15%)	Полдник (10—15%)	Полдник (10—15%)*/ или уплотненный полдник (30—35%)
Ужин (20—25%)		Ужин (20—25%)*
Второй ужин — (до 5%) — дополнительный прием пищи перед сном — кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		* Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30—35%).

* Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30—35%).

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Примерное меню должно содержать информацию в соответствии с Приложением N 12. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены согласно Приложению N 7.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать Приложению N 13.

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю. При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение N 14).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Допускается составление (представление) меню-раскладки в электронном виде. Рекомендуется для заказа продуктов с учетом принятой логистики организации питания дошкольной образовательной организации составлять меню-требование.

В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник). Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице «Режим питания детей».

Режим питания детей

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8—10 часов	11—12 часов	24 часа
8.30—9.00	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.30—11.00 (рекомендуемый)	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
12.00—13.00	Обед	Обед	Обед
15.30—16.00	Полдник	Полдник*	Полдник
18.30—19.00	—	Ужин	Ужин
21.00	—	—	Второй ужин

* При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

Питание детей первого года жизни назначается индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма в соответствии со схемой введения прикорма детям первого года жизни (Приложение N 15).

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны получать сухие или жидкие адаптированные молочные смеси и продукты прикорма в соответствии с возрастом.

Для питания детей первого года жизни используются пищевые продукты промышленного производства, предназначенные для соответствующего возраста и имеющие свидетельства о государственной регистрации. Молочные продукты и молочные смеси могут поступать из молочной кухни. Детское питание, полученное из молочной кухни, хранят в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

**Пищевые продукты, которые не допускаются
использовать в питании детей:**

1. Мясо и мясопродукты:
 - мясо диких животных;
 - коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
 - мясо третьей и четвертой категорий;
 - 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.
2. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:
 - зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
 - блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме солевой рыбы (сельдь, семга, форель).
3. Консервы:
 - консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
4. Пищевые жиры:
 - кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
 - сливочное масло жирностью ниже 72%;
 - жаренные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
5. 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;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша «самоквас».

6. Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»;
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

7. Кондитерские изделия:

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

8. 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 кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

*Приложение № 10
к СанПиН 2.4.1.3049-13*

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов
для организации питания детей в дошкольных
образовательных организациях
(г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1—3 года	3—7 лет	1—3 года	3—7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м. д. ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м. д. ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м. д. ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленное	34	39	32	37
Колбасные изделия	—	7	—	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140

Окончание табл.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1—3 года	3—7 лет	1—3 года	3—7 лет
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	—	50	—	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

1 — при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$;

2 — при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 — доля кисломолочных напитков может составлять 135 — 150 мл для детей в возрасте 1—3 года и 150—180 мл — для детей 3—7 лет;

4 — % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 — в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ (см. приложение 8), поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 — количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 — в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 — допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых
продуктов для использования в питании детей
в дошкольных организациях**

1. Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории;
- телятина;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 — 2 раза в неделю — после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

2. Рыба и рыбопродукты — треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

3. Яйца куриные — в виде омлетов или в вареном виде.

4. Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%-ной, 3,2%-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9%-ной жирности с кислотностью не более 150 °Т — после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый — для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%-ной, 15%-ной жирности) — после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10%-ной жирности);

— мороженое (молочное, сливочное).

5. Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%-ной, 82,5%-ной жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое — только рафинированное; рапсовое, оливковое) — в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

6. Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты — не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед — промышленного выпуска.

7. Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

8. Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники), (в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) — с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) — с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

9. Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

10. Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

11. Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

12. Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

13. Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия — все виды без ограничения.

14. Соль поваренная йодированная — в эндемичных по содержанию йода районах.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
...								
обед:								
...								
Итого за первый день:								
День 2								
завтрак:								
...								
обед:								
...								
Итого за второй день:								
(И т. д. по дням)								

Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350—450	450—550	200—250	400—500
от 3-х до 7-ми лет	400—550	600—800	250—350	450—600

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная (1 сорт)	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	—	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	

Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	—	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	—	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	—	8,3	
Чернослив	15	0,3	—	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	—	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	—	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	—	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	—	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло – 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	—	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Говядина (1 кат.)	85	15,8	11,9	—	Масло – 11 г
Говядина (2 кат.)	80	16,0	6,6	—	Масло – 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло – 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло – 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло – 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина (1 кат.)	90	16,7	12,6	—	Масло – 3 г
Говядина (2 кат.)	85	17,0	7,5	—	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	—	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло – 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	—	
Говядина (1 кат.)	30	5,6	4,2	—	
Говядина (2 кат.)	25	5,0	2,1	—	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	—	

Рекомендации по организации приема пищи

Режим питания. У здорового ребенка всегда хороший, устойчивый аппетит. Существует даже такой бытовой афоризм: «Ребенок не есть в двух случаях: когда он сыт или когда он болен». Поэтому ни в коем случае нельзя ребенка кормить насильно – это может вызвать у него отвращение к пище.

Не следует перекармливать детей, ибо переедание ведет к нежелательным последствиям – расстройствам пищеварения, ожирению и пр. Не физиологично давать добавки детям, которым по их состоянию здоровья это противопоказано. Если же добавка дается детям с хорошим аппетитом при отсутствии противопоказаний, то в количестве не более 50 г супа или гарнира.

Нормальному становлению аппетита способствует строгое соблюдение режима дня и режима кормления, которое должно проводиться не только в одно и то же время, но и с определенной продолжительностью (завтрак, полдник и ужин – по 15 мин, обед – 30 мин). Чтобы аппетит проявился полностью, пища должна быть знакомой ребенку – на неизвестную еду аппетит не развивается, к ней нужно приучать постепенно. Поэтому одним из условий организации питания в ДОО является циклический характер меню, с изредка заменяемыми отдельными блюдами, но не всеми сразу.

Культура питания включает в себя правила внешнего оформления блюд, сервировки стола, поведения ребенка за столом, так как дети эмоциональны, а отрицательные эмоции снижают аппетит.

Умение вкусно приготовить и красиво подать еду в детском питании требует от повара большого искусства. В отличие от взрослой кулинарии, здесь неприемлемы специи, приправы, пряности и пр. Хороший вкус детской пищи достигается максимальным разнообразием блюд и продуктов, правильным составлением меню, использованием разнообразных овощных салатов, закусок, молочнокислых приправ и соусов, фруктового уксуса.

Красиво и аккуратно разложенная на тарелке еда возбуждает аппетит у ребенка, привлекает его внимание, усиливает выделение пищеварительных соков. Замечено, что «ребенок ест глазами», поэтому так важен цвет пищи: бесцветные блюда он принимает без удовольствия.

Например, сочетание в обеде таких блюд, как рассольник и макароны с мясом, с питательной точки зрения возражения не вызывает, но такой обед покажется ребенку не интересным. Стоит заменить рассольник розовым свекольником или борщом, запавленным

зеленью (луком, петрушкой), а к макаронам добавить пару черных слив и веточку салата или шпината, как обед станет более привлекательным.

Помимо внешнего оформления важна температура подаваемых блюд. Дети должны получать пищу свежей (температура 50–60°). Очень горячая и холодная пища тормозят пищеварение, могут вызвать ожоги или простудные заболевания. Регулировать температуру блюд нужно в зависимости от времени года и температуры окружающей среды. Так, летом свекольники, картофельно-крупяные супы на овощных или фруктовых отварах лучше давать охлажденными, а зимой все блюда – в теплом виде. То же касается и третьих блюд. Вопрос эстетики подаваемой к столу еды неразрывно связан и с яркими, красивыми, соответствующими возрасту ребенка приборами, посудой и прочими принадлежностями, которые могут привлечь внимание ребенка.

Рекомендуются специальные наборы посуды и приборов, рассчитанные на детей до 7-летнего возраста, а также некоторые столовые принадлежности, которые нечасто можно видеть (тарелки-термосы с двойным дном для детей, которые медленно едят, столовые приборы, украшенные фигурками зверей и птиц и пр.). Запрещается использование приборов из алюминия. **Алюминий – враг кальция и фосфора.** Этот высокоактивный элемент легко образует химические соединения с другими веществами. Ионы алюминия способны заместить ионы кальция, являющиеся строительным материалом для костей, и вызвать тем самым серьезные изменения в кальциевом обмене, вплоть до деминерализации костной ткани. По последним данным ученых, **алюминий усиливает вывод из организма цинка, что ведет к развитию слабоумия.**

Эстетика сервировки стола предполагает продуманную тщательную укладку еды на тарелке. Нужно стараться не заливать края тарелки, хлеб нарезать тонко, мазать его маслом или джемом так, чтобы ребенок не пачкал руки. Не следует подавать слишком наполненных тарелок, чтобы не отпугнуть ребенка количеством еды, которую предстоит съесть. Ребенок должен удобно сидеть за столом, чтобы стол и стул соответствовали его росту. Он должен упираться ногами в пол и мог бы прислониться к спинке, имея опору для рук. С 3–4 лет ребенка приучают пользоваться вилкой, с 6–7 лет – ножом.

Детей следует приучать к определенному месту за столом, чистоте, аккуратности, прививать им санитарно-гигиенические навыки – мыть руки перед едой, а при необходимости и после еды, пользоваться салфеткой и т. д. Этому способствуют дежурства детей по самообслуживанию. **Хорошо, когда дети садятся за заранее накрытый, сервированный стол.**

Необходимо следить, чтобы ребенок не набирал в рот слишком много пищи, не глотал слишком большие куски, тщательно пережевывал пищу, но и не затягивал процесс приема пищи.

Дети должны съедать положенную им порцию первого блюда. Надо следить, чтобы они основное содержимое второго блюда ели, чередуя с гарниром, приучались съедать из компота фрукты и ягоды вместе с жидкостью, а не по отдельности.

Ребенок должен принимать пищу не слишком усталым, в хорошем настроении. Поэтому, как перед приемом пищи, так и во время еды, не следует волновать его неприятными разговорами, болезненными процедурами, измерениями температуры и ни в коем случае покрикиванием и наказанием. Прогулки должны заканчиваться за 20–30 мин до приема пищи, как и бурные, оживленные игры.

Во время приема пищи не следует делиться с ребенком слишком сильными впечатлениями, которые могут возбуждающе воздействовать на его нервную систему. Во время еды не следует вручать ребенку подарков, книг или игрушек и **отвлекать его внимание входящими и выходящими посторонними людьми.**

Перед едой надо создать у ребенка спокойное настроение, возбуждать у него интерес к подаваемым блюдам, приобщая его к сервировке стола, напоминая ему о мытье рук и ожидающей его вкусной еде.

В совокупности все перечисленное формирует культурные навыки и культуру питания детей, обеспечивает их здоровье и правильное развитие.