

МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»

Рациональное питание в дошкольном учреждении

Доклад подготовила
заведующий Козакова Ж.Н.

2020 г

1. ОЦЕНКА качества физического здоровья воспитанников - разноплановая деятельность, в которой участвуют все категории персонала детского сада. Виды работ, которые включает охрана здоровья, перечислены в [ст. 41](#) Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Данные виды работ можно объединить в 10 направлений:

- 1) первичная медико-санитарная помощь;
- 2) организация питания;
- 3) оптимальная учебная нагрузка и режим дня;
- 4) пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 5) профилактика заболеваний и оздоровления детей, условия для занятия физической культурой и спортом;
- 6) периодические медицинские осмотры и диспансеризации;
- 7) обеспечение безопасности детей во время пребывания в ДОО;
- 8) профилактика несчастных случаев с детьми во время пребывания в ДОО;
- 9) санитарно-противоэпидемические и профилактические мероприятия;
- 10) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

Сегодня рассмотрим организацию рационального питания дошкольников, как одно из направлений оценки качества физ.здоровья воспитанников

2. 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.

Выделим основные характеристики (параметры)при организации питания:

-пищевая ценность рациона

-Качество питания и

- безопасность питания

Выделим неблагоприятные последствия нарушения требований:

(по слайду)_____

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА

2. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их **гармоничного роста**, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

3. Основными принципами организации питания в ДОУ должны служить:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. 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 заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

4. ПИРАМИДА

Особенности роста и развития воспитанников в разные периоды определяет различную потребность их в основных пищевых веществах и энергии. Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность, поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребенка. Если питание построено неправильно и пищевые вещества поступают в детский организм в недостаточном количестве или неправильном соотношении, то происходит задержка физического и психологического развития ребенка, возникают нарушения в структуре и функции его органов.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребенка необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении, отвечающем физиологическим потребностям растущего детского организма. Пищевыми веществами снабжающими организм энергией, являются белки, жиры, углеводы.

Для удовлетворения физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. На слайде представлена ПИРАМИДА рац.питания

Рассмотрим подробнее макронутриентный состав всего рациона питания

5. БЕЛКОВЫЙ КОМПОНЕНТ:

Белки, особенно в питании детей, не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи. С их участием осуществляются все важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление, воспроизводство потомства. Потребность в них удовлетворяется благодаря **мясным, рыбным и яичным блюдам**. Однако избыток белка в питании также опасен, так нарушениям выделительной функции почек, диспепсии.

Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В2 (рибофлавин). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8-10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

Основными источниками **углеводов** являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150-200 г, а овощей – 250-300 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150-200 г в день) могут использоваться самые разные. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи. Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40-45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах. Ежедневное количество хлеба составляет 150-170 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба. Количество сахара должно составлять 40-50 г, кондитерских изделий – 20-40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), джемы, варенье, зефир, пастилу, мармелад. В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте общее количество пищи составляет примерно 1500 г.

Минеральные вещества – они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кровеносной и нервной тканей, а также правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. К основным минеральным веществам, необходимым детям, относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий и натрий.

Вода необходима для нормальной жизнедеятельности организма как обязательная составная часть всех клеток и среда, в которой протекают все химические реакции. Вода выполняет транспортную функцию, участвует в терморегуляции. Правильное развитие ребенка невозможно без достаточного содержания воды в его рационе. Чем меньше возраст ребенка, тем относительно большая потребность у него в воде. На первом году жизни дети должны получать ежедневно 150 мл жидкости на 1 кг массы, от 1 года до 3 лет — 100 мл, от 3 до 7 лет — 80 мл. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в пищевом рационе. В жаркое время года детям необходимо

давать добавочное питье (неподслащенную воду, фруктовые и овощные отвары и отвар шиповника).

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма.

Между действием различных витаминов существует тесная взаимосвязь: недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других витаминов.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, В суточном рационе питания дошкольников (согласно САНПИНУ) содержание белков должно составлять 12-15% от калорийности рациона, жиров- 30-32% и углеводов -55-58%. Или в граммах.

В нашем детском саду при 9 час.режиме организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда, выпечка. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты. В детском саду имеется отдельный пищеблок, состоящий из двух цехов, овощной, кладовой для хранения продуктов.

Питание детей осуществляется по 10-дневному типовому рациону питания детей от 3 до 7 лет.

В рацион питания ДОО включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

-Разнообразное меню - залог того, что блюда детьми не приедаются, а значит детский организм получает все необходимые для роста и развития пищевые вещества. Распределение суточного рациона положительно сказывается на работе организма в целом. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы на слайде.

Как правило, дети, находящиеся в ДОО в дневное время (в течение 9-10 часов получают **трехразовое питание (завтрак, обед, полдник)**, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 25 % суточной

пищевой ценности рациона питания, на долю обеда - 35-40 %, полдника – 15 %. Ужин, на который остается 20-25% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

Для детей, находящихся в ДООУ 10,5-12 часов, можно организовать как трехразовое (наиболее распространенное), так и четырехразовое питание. В первом случае их питание состоит из завтрака, на который приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, обеда (25 %) и более калорийного, чем обычно, полдника (20-25 %), (так называемый «уплотненный» полдник). Реже предусматривается четвертый прием пищи – ужин, составляющий 25 % суточной пищевой ценности (при этом полдник делают более легким из расчета 10 % суточной пищевой ценности).

Примерное меню должно содержать информацию в соответствии с таблицей на слайде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

СЛАЙД

Фактическое меню ежедневно утверждается руководителем образовательной организации, подписывается заведующим производством (поваром или поваром) и медицинским работником.

Ежедневное меню должно содержать информацию о количественном выходе блюд (для сложных блюд с разбивкой по составным частям блюда), энергетической и пищевой ценности, стоимости блюд.

Технолог. карты

Разработка технологических карт — непростая задача как с точки зрения требований к квалификации разработчика, так и с точки зрения сложности расчетов. Набор технологических карт — обязательное приложение к меню. Технологическими картами должны быть обеспечены повара на рабочих местах, диетсестры — для оформления меню-требования, кладовщики — для заказа продуктов.

Технологические карты утверждает руководитель организации общественного питания.

Техкарты должны быть оформлены только так, как указано в приложении 7 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Даже если в сборниках рецептур, которыми вы пользуетесь, приведены другие формы карт, например с расширенным нутриентным составом.

Технологическая карта не должна содержать лишнюю информацию. В то же время она обязательно включает:

- номер технологической карты;
- наименование изделия;
- номер рецептуры;
- наименование сборника рецептур;
- рецептуру по раскладке ингредиентов;
- норму вложения сырья на одну порцию;
- выход (массу нетто и брутто) полуфабрикатов и блюда;
- химический состав данного блюда (белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, витамин С);
- описание технологии приготовления блюда.

Недостаточная или некорректная информация в техкартах, например: отсутствие химического состава, ссылки на используемый сборник, расхода сырья на 1 порцию, неполное описание технологического процесса — это нарушение правил составления технологических карт. Если вы обнаружили в своей документации такие ошибки, срочно скорректируйте ее.

Обратим внимание, на **Неправильные расчеты по рецептуре**

Часто при составлении технологической карты разработчики ошибаются при пересчете рецептуры с одного выхода блюда на другой, вычислении ингредиентов по брутто и потерь при холодной обработке.

Рассмотрим на примерах, как правильно вести такие расчеты.

Внимание

Для расчета пищевой и энергетической ценности блюда используйте таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

Пример 1. Пересчет выхода блюда.

На 100 г каши гречневой требуется заложить 33,3 г гречневой крупы. Сколько необходимо заложить на выход 180 г каши? Нужный выход находим, вычисляя пропорцию:

$33,3 \times 180/100 = 59,9$. То есть почти 60 г гречневой крупы необходимо заложить на выход блюда 180 г.

Пример 2. Расчет массы по брутто

Как вычислить массу ингредиента по брутто, зная вес нетто и процент потерь при холодной обработке?

Для расчета применяем формулу:

К примеру, известно, что картофеля по нетто 50 г и потери при холодной обработке — 30%. Сколько составит вес брутто?

$$50 \times 100 / (100 - 30) = 71,4 \text{ (г)}.$$

Интересно

Нормы технологических отходов и потерь, выхода полуфабрикатов и готовых изделий содержат сборники технологических нормативов. Например: «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»: часть I, Минторг России, 1996

Пример 3. Расчет процента потерь при холодной обработке

Как вычислить процент потерь, зная массу брутто и нетто?

Для этого применяем формулу:

$$\% \text{ потерь} = 100\% - \frac{Q \text{ нетто} \times 100}{Q \text{ брутто}}.$$

К примеру, известно, что вес брутто продукта 130 г, а вес нетто 121 г. Процент потерь составит:

$$100\% - (121 \times 100 / 130) = 7\%.$$

Литература Выбор сборников рецептур, не предназначенных для детского питания

Для разработки технологических карт можно использовать только действующие сборники рецептур для детского питания. Они должны быть официально изданы на территории РФ. Брать за основу сборники для ресторанов и других заведений общественного питания запрещено, так как для детских кулинарных изделий специально установлены повышенные требования. Кроме того, выбор неспециализированного сборника рецептур — нарушение требований п. 15.5 СанПиН 2.4.1.3049-13.

Названия блюд и кулинарных изделий в примерном меню должны соответствовать наименованиям в использованных сборниках рецептур. Это значит, что и в технологических картах названия блюд должны совпадать с наименованиями из сборников. Придумывать свои названия не стоит

Выполнение норм питания: — выполнение натуральных норм питания — оценивают на основе данных ДОО для каждого вида продуктов по следующей формуле:

Проблема — нет обобщенного показателя

По группе показателей, отражающих выполнение норм питания по разным продуктам, невозможно оценить качество выполнения норм питания в целом (если только значения всех показателей не равны 100%). Это касается как внешней, так и внутренней оценки качества.

Руководители детских садов нередко оценивают качество питания по среднеарифметическому значению: суммируют процент выполнения норм по каждому продукту и делят его на общее количество продуктов. Но такой подход к обобщенной оценке выполнения норм питания неприемлем!

Сравните сами: выполнение норм питания по мясу на 50% и по макаронам на 150% в среднеарифметическом значении дают 100%.

Вариант — рассчитать «дисбаланс питания»

Возможный вариант обобщенного показателя — расчет «дисбаланса питания». Натуральные нормы питания, установленные санитарными правилами, обеспечивают оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Такое питание называют сбалансированным.

Допустимое отклонение от норм согласно [СанПиН 2.4.1.3049–13](#) составляет $\pm 5\%$. Таким образом, детский сад обеспечивает сбалансированное питание детей, если в группе показателей «Выполнение натуральных норм питания» их значения находятся в диапазоне от 95 до 105%.

Формула расчета показателя «дисбаланс питания»:

где R_{\max} — максимальное значение в группе показателей «Выполнение натуральных норм питания»;

R_{\min} — минимальное значение в группе показателей «Выполнение натуральных норм питания».

В таблице 1 приводится расчет «дисбаланса питания» на примере двух детских садов.

Таблица 1

Расчет «дисбаланса питания» на примере двух детских садов

Данные табл. 1 свидетельствуют: в обоих детских садах питание было несбалансированным. При этом в детском саду № 1 питание было организовано лучше, чем в детском саду № 2.

Обратите внимание: при расчете среднего арифметического оба детских сада «укладываются» в установленную норму (находятся в диапазоне 95–105%), разница между двумя учреждениями составляет всего 1%. Но при сравнении значений показателей «дисбаланса питания» разрыв между учреждениями намного больше: у первого детского сада — 17, у второго — 69! Таким образом, показатель «дисбаланс питания» точнее характеризует общую картину с выполнением норм питания.

Соотнесем данные по выполнению натуральных норм питания из таблицы 1 с показателями таблицы 2. Оба детских сада попадают во 2-ю оценочную группу: питание несбалансированное, в одном детском саду дисбаланс составляет 17%, а в другом — 69%.

ВИТАМИНИЗАЦИЯ Порядок проведения витаминизации блюд регламентируется [п. 14.21](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13", В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника (при его отсутствии – иным ответственным лицом) и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится [искусственная С-витаминизация](#). Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1–3 лет – 35 мг, для детей 3–6 лет – 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подвергаются подогреву.

Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в [журнал проведения витаминизации](#) третьих и сладких блюд, который хранится один год.

ПРОДУКТОВЫЙ запас

Наверняка в вашем детском саду есть резервный запас продуктов – на непредвиденный случай. А что в него входит? Как он расходуется? Не залеживаются ли продукты? Не приходится ли их выбрасывать после истечения срока годности?

- поставщик привез недостаточное количество продуктов или не соблюдает график поставки;

- невозможно приготовить питание в обычном режиме из-за аварийной ситуации (сломалось холодильное или технологическое оборудование, отключили воду);
- у ребенка пищевая аллергия и нужно заменить некоторые продукты в меню;
- родители без предупреждения привели ребенка после болезни, а продукты на него не заказаны;
- нужно организовать питание детей после нескольких праздничных дней.

Какие продукты включить в резервный запас

При формировании резервного запаса выбирайте продукты со сроком годности 3 и более месяцев. Руководствуйтесь только маркировкой изготовителя на упаковке товара.

Внимание

Размер резервного запаса определяйте по норме закладки продуктов и численности питающихся

Единственный документ, в котором приведен примерный набор продуктов для резервного запаса – Методические указания Департамента образования г. Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (2007 год). Скорректировав предложенный перечень с учетом последних изменений в санитарном законодательстве и промышленном производстве продуктов питания, рекомендуем включить в резервный запас:

1. Молоко питьевое ультрапастеризованное для детского питания с массовой долей жира 3,2%.
2. Йогуртный продукт термизированный в индивидуальной упаковке.
3. Консервы для детского (дошкольного) питания: мясные, мясорастительные, из субпродуктов, из мяса птицы, рыбные и т. п.
4. Яичные продукты пастеризованные (меланж, белок и желток).
5. Консервы овощные без уксуса: горошек зеленый, кукуруза, овощные смеси.
6. Овощи быстрозамороженные (полуфабрикаты промышленного производства) и их смеси.
7. Фрукты, ягоды сухие (сухофрукты).
8. Крупы (любые согласно меню).
9. Муку пшеничную хлебопекарную.
10. Макароны изделия группы А.
11. Каши детские быстрого приготовления (инстантные), злаковые хлопья, не требующие варки, сухие завтраки на зерновой основе, мюсли.
12. Концентрат напитка (киселя) витаминного инстантный.
13. Какао-порошок или какао-напиток витаминизированный.
14. Чай (в т. ч. фиточай) в фильтр-пакетах массой нетто 0,7 г.
15. Сахар.
16. Масло растительное.

Внимание

Список продуктов резервного запаса приложите к положению об организации питания

Как обновлять резервный запас

Резервный запас должен быть неснижаемым, поэтому его нужно пополнять и обновлять. Пополнять – значит, используя те или иные продукты из резервного запаса, заказать соответствующее количество таких же продуктов. Обновлять – значит, каждый раз выбирать в первую очередь продукты с самой ранней датой выработки из имеющихся в наличии. Если все продукты таким образом обновлять не удастся, а срок годности подходит к концу, используйте их для организации питания детей по плановому меню.

Оптимальный порядок обновления резервного запаса – пополнять его с периодичностью цикла меню. Обычно это две или четыре недели. Продукты резервного запаса при этом можно использовать в составе блюд повседневного меню. Например, недоброкачественные полуфабрикаты из мяса заменять на консервы из мяса или птицы для детского питания, а испорченный продукт возвращать поставщику.

При таком подходе минимизируются экономические потери, связанные с выведением части продуктов из оборота, снижается риск пропустить установленные сроки хранения. Следует учесть, что создание временно неиспользуемого резервного запаса продуктов не только усложняет повседневную работу пищеблока, но и неизбежно увеличивает затраты. Следовательно, такие расходы должны быть предусмотрены финансовым планом организации.

Интересно

Сроки годности продуктов резервного запаса учитывайте с помощью специальных компьютерных программ или в обычном журнале

Продукты резервного запаса должны входить в состав рецептов блюд резервного меню, которые можно приготовить даже в самой неблагоприятной ситуации. Резервное меню разрабатывается аналогично основному: с расчетом нутриентного состава и сверкой результата расчета с нормами потребления. Так же, как и основное, резервное меню после разработки утверждает руководитель организации.

ИНТЕРЕСНО

Какие блюда можно приготовить с продуктами из резервного запаса

Суп молочный с макаронными изделиями.

Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе.

Каша жидкая на молоке из различных видов круп, со свежими или сушеными фруктами (яблоками, черносливом, изюмом и т.п.).

Крупеник. Может включать 2–3 вида круп одновременно.

Омлет с зеленым горошком. Консервированный зеленый горошек перед подачей отваривают в течение 5 минут с момента закипания.

Пельмени для питания детей дошкольного возраста (мясные, куриные и др.) из полуфабрикатов промышленного производства.

Каша рассыпчатая, каша вязкая, рис отварной.

Компот из сухофруктов (сушеных слив, абрикосов, винограда, смеси сухофруктов).

Завтрак сухой из круп (зерновой) витаминизированный с молоком.

(По Методическим указаниям Департамента образования г. Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», 2007 г.)

Организация диетического питания для детей.

В ДОУ необходимо создавать условия для диетического питания детей.

Диетическое питание для детей назначается врачом дифференцированно в зависимости от формы и стадии заболевания в виде диеты (лечебного рациона питания) тем детям, которые часто болеют, имеют хронические заболевания. Оно предусматривает смену технологии приготовления блюд (тушат, варят, протирают).

Основными принципами диетического питания являются:

- учет биохимических и физиологических процессов, определяющий усвоение пищи у здорового и больного человека;*
- учет местного, общего воздействия пищи на организм;*
- использование в питании методов тренировки и нагрузки;*
- учет химического состава и кулинарной обработки пищи, местных индивидуальных особенностей питания;*
- организация оптимального питания.*

Режим питания определяет время и число приемов пищи, интервалы между едой, объемы блюд, распределение суточной калорийности рациона. Правильное соблюдение режима питания являются одним из факторов, обеспечивающих более успешное проведение диетотерапии. При неправильном режиме питания извращается ритм работы органов желудочно-кишечного тракта, снижается усвояемость пищи и поэтому ограничивается возможность достаточного использования лечебных свойств отдельных продуктов.

В большинстве случаев частота приемов пищи больным ребенком такая же, как у здоровых детей. Интервалы между отдельными кормлениями зависят от длительности нахождения пищи в желудке, продолжительности ее эвакуации, степени возбудимости пищевого центра. Определение значение имеет качество, химический состав продуктов и блюд, их объем, температура пищи.

В целях распределения энергетической ценности суточных рационов % по приемам пищи

В диетическом питании для детей предусматривается 6 разовое питание :

- 1 завтрак 20 – 30 %*
- 2 завтрак – 5 %*
- обед 30-35 %*
- полдник 10-15%*
- ужин 25-30 %*
- 2 ужин 5%*

Соблюдение назначенного режима питания имеет очень большое значение для эффективности диетотерапии, поэтому важно следить, чтобы в промежутках между отдельными приемами пищи дети не получали сладости, фрукты и другие продукты, в том числе и молоко, так как это вызывает новое выделение пищеварительных соков и снижает аппетит. Необходимо обращать внимание на то как дети пользуются теми продуктами, которые им приносят родственники. Надо предупредить и детей, и родителей, что использовать эти «гостинцы» следует только после одного или нескольких очередных приемов пищи. Можно допускать замену некоторых блюд общего рациона домашними продуктами, учитывая при этом их равноценность по пищевой и биологической структурам. Наиболее приемлемы для этих целей фрукты, кисломолочные напитки, а также некоторые разрешенные врачом сладости.

Соблюдение необходимого режима питания во многом зависит от порядка организации приема пищи.

Химический состав и калорийность пищи не должны иметь больших колебаний в различные дни, распределяясь по возможности более равномерно. В тех случаях, когда по каким – либо причинам отсутствует тот или иной продукт, прибегают к равноценной его замене. Продукты заменяют с таким расчетом, чтобы химический состав рациона существенно не пострадал, особенно по содержанию белка. При этом удобно пользоваться таблицей замены продуктов по белковому и углеводному комплектам.

Для более легкого и удобного составления меню следует пользоваться картотекой блюд, содержащей данные о раскладке продуктов, выходе готового блюда, его химическом составе.

Для организации диетического питания детей используют Сборник рецептур для диетического питания.

КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКЦИИ

Признаки доброкачественности основных продуктов, используемых в детском питании

Мясо

Свежее мясо красного цвета, жир мягкий, часто окрашенный в ярко-красный цвет, костный мозг заполняет всю трубчатую часть, не отстает от краев кости. На разрезе мясо плотное, упругое, образующаяся при надавливании ямка быстро выравнивается. Запах свежего мяса - мясной, свойственный данному виду животного.

Замороженное мясо имеет ровную покрытую инеем, на которой от прикосновения пальцев остается пятно красного цвета. Поверхность разреза

розовато-сероватого цвета. Жир имеет белый или светло-желтый цвет. Сухожилия плотные, белого цвета, иногда с серовато-желтым оттенком.

Оттаявшее мясо имеет сильно влажную поверхность разреза (не липкую!), с мяса стекает прозрачный мясной сок красного цвета. Консистенция неэластичная, образующаяся при надавливании ямка не выравнивается. Запах характерный для каждого вида мяса.

Доброкачество мороженого и охлажденного мяса определяют с помощью подогретого стального ножа, который вводят в толщу мяса и выявляют характер запаха мясного сока, остающегося на ноже.

Свежесть мяса можно установить и пробной варкой - небольшой кусочек мяса варят в кастрюле под крышкой и определяют запах выделяющегося при варке пара. Бульон при этом должен быть прозрачным, блестки жира - светлыми. При обнаружении кислого или гнилостного запаха мясо использовать нельзя.

Колбасные изделия

Вареные колбасы, сосиски, сардельки должны иметь чистую сухую оболочку, без плесени, плотно прилегающую к фаршу. Консистенция на разрезе плотная, сочная. Окраска фарша розовая, равномерная. Запах, вкус изделия без посторонних примесей.

Рыба

У свежей рыбы чешуя гладкая, блестящая, плотно прилегает к телу, жабры ярко-красного или розового цвета, глаза выпуклые, прозрачные. Мясо плотное, упругое, с трудом отделяется от костей, при нажатии пальцем ямка не образуется, а если и образуется, то быстро и полностью исчезает. Тушка рыбы, брошенная в воду, быстро тонет. Запах свежей рыбы чистый, специфический, не гнилостный.

У мороженой доброкачественной рыбы чешуя плотно прилегает к телу, гладкая, глаза выпуклые или на уровне орбит, мясо после оттаивания плотное, не отстает от костей, запах свойственный данному виду рыбы, без посторонних примесей.

У несвежей рыбы мутные ввалившиеся глаза, чешуя без блеска, покрыта мутной липкой слизью, живот часто бывает вздутым, анальное отверстие выпячено, жабры желтоватого и грязно-серого цвета, сухие или влажные, с выделением дурно пахнущий жидкости бурого цвета. Мясо дряблое, легко

отстает от костей. На поверхности часто появляются ржавые пятна, возникающие при окислении жира кислородом воздуха. У вторично замороженной рыбы отмечается тусклая поверхность, глубоко ввалившиеся глаза, измененный цвет мяса на разрезе. Такую рыбу использовать в пищу нельзя. Для определения доброкачественности рыбы, особенно замороженной, используют пробу с ножом (нагретый в кипящей воде нож вводится в мышцу позади головы и определяется характер запаха). Применяется также пробная варка (кусочек рыбы или вынутые жабры варят в небольшом количестве воды и определяют характер запаха, выделяющегося при варке пара).

Молоко и молочные продукты

Свежее молоко белого цвета со слегка желтоватым оттенком (для обезжиренного молока характерен белый цвет со слабо синеватым оттенком), запах и вкус приятный, слегка сладковатый. Доброкачественное молоко не должно иметь осадка, посторонних примесей, несвойственных привкусов и запахов.

Творог имеет белый или слабо-желтый цвет, равномерный по всей массе, однородную нежную консистенцию, вкус и запах кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов. В детских учреждениях использование творога разрешается только после термической обработки.

Сметана должна иметь густую однородную консистенцию без крупинок белка и жира, цвет белый или слабо-желтый, характерный для себя вкус и запах, небольшую кислотность.

Сметана в детских учреждениях всегда используется после термической обработки.

Сливочное масло имеет белый или светло-желтый цвет равномерный по всей массе, чистый характерный запах и вкус, без посторонних примесей. Перед выдачей сливочное масло зачищается от желтого края, представляющего собой продукты окисления жира. Счищенный слой масла в пищу для детей не употребляется даже в случае его перетопки.

Яйца

В детских учреждениях разрешено использовать только куриные яйца. Свежесть яиц устанавливается путем просвечивания их через овоскоп или просмотром на свету через картонную трубку. Можно использовать и такой способ, как погружение яйца в раствор соли (20 г соли на 1 л воды). При этом

свежие яйца в растворе соли тонут, а усохшие, длительно хранящиеся
всплывают