

## **Питание в детском саду**

Питание – одно из ключевых факторов, определяющих качество и жизнь ребенка, его рост и развитие. Поэтому организации питания мы уделяем особое внимание.

Здесь мы хотели бы осветить тему питания в нашем детском саду. Мы расскажем и покажем, как кормят детей: как часто, какое меню, как готовят пищу.

Смена у поваров начинается очень рано и расписана по минутам. Кормить детей в детском саду целая наука, а потому тут все должно быть точно!

Питание в нашем детском саду четырехразовое:

завтрак 8.30 - 9.00;

обед 11.45 - 12.30;

полдник 15.30;

ужин 17.00 - 17.15.

В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день. Удобная вещь – меню, расположенное в группе – привел детей утром в садик и сразу знаешь, чем их будут сегодня кормить.

Пищу, которая подается ребятам в детском саду, готовят на кухне непосредственно перед употреблением, поэтому в свежести блюд сомнений не бывает. Все содержится в чистоте и порядке. Проверяющие комиссии систематически посещают детский сад и следят за соблюдением всех нормативов.

Питание организовано в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста ребенка. Так суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет 1500-1800 г. Строго соблюдаются и объемы блюд.

При составлении дневного рациона медицинская сестра в первую очередь заботится о наличии главного строительного материала – белка, источником которого являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, крупы.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка составляют жиры животного происхождения, которые содержатся в сливочном масле, сметане.

Основную часть суточной потребности ребенка в углеводах удовлетворяем за счет круп, хлеба, макаронных изделий, овощей и фруктов.

Еще одним неизменным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд. В меню на каждый день не повторяем блюда, сходные по составу.

Обычно составляется общее меню для детей в возрасте до семи лет. На сезонность питания влияет лишь то, что в летне-осенний период стараемся давать детям больше овощей и фруктов.

При составлении меню учитывается:

- суточный набор продуктов,
- объем порций,
- время приготовления блюд,
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд,
- нормы потерь при холодной и тепловой обработке,
- данные о химическом составе продуктов и блюд.

В меню-раскладке перечисляются все блюда дневного рациона, указывается их выход для детей разных возрастных групп и расход продуктов для приготовления каждого блюда. Расход продуктов записывается в виде дроби, в числителе которой указывается количество данного продукта на одного ребенка, а в знаменателе – на всех детей данной возрастной группы.

Ежедневно осуществляется суточная проба готовой продукции. Отбор и хранение суточных проб находится под постоянным контролем медсестры.

Старшая медицинская сестра ежедневно следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых буфетных, за состоянием кухонной и столовой посуды, за маркировкой кухонного инвентаря, условиями хранения и сроками реализации скоропортящихся продуктов, за закладкой основных продуктов питания, правильной их кулинарной обработкой, правильностью выхода блюд и вкусовыми качествами готовой пищи.

Медицинская сестра посещает группы во время кормления детей, следит за их аппетитом, правильностью раздачи готовой пищи в соответствии с возрастом ребенка.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. Обстановка должна быть спокойной, сервировка стола – эстетичной. За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами.

Каждая группа обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей. Дети, начиная с младшей группы, привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют

простейшие поручения: правильно поставить к столам стульчики, тарелочки с хлебом, разложить ложки с правой стороны от тарелки и т.д.

Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнения целого ряда правил культурного поведения. Воспитание этих навыков начинаем с младшего возраста. Требования едины и в детском саду и в семье.

Учитывая большое значение для правильного развития детей и повышения их сопротивляемости к различным заболеваниям, в первую очередь к ОРВИ, в нашем детском саду в течение уже многих лет проводится С-витаминизация третьих блюд. При этом аскорбиновая кислота вводится в готовое блюдо непосредственно перед раздачей в группы.

Выдача готовых блюд разрешается только после снятия пробы и оформления разрешения на их выдачу с внесением соответствующей записи в журнал бракеража готовой продукции. Снятие пробы проводится медицинской сестрой. Оценка качества проводится по каждому блюду в отдельности. При этом учитывается его внешний вид, консистенция, запах, цвет, вкус. Проба снимается непосредственно перед раздачей пищи.

Питание детей осуществляем в соответствии с перспективным 10-дневным меню. Ежедневное меню медицинская сестра составляет при участии шеф-повара и заведующей детским садом.

Осуществляется индивидуальный подход к детям, нуждающимся в диетическом питании. Если у ребенка аллергия, при поступлении в детский сад в медицинской карте всегда указаны конкретные аллергены (например, рыба, цитрусовые, молоко), а родители обязательно предупреждают медицинскую сестру, воспитателей на какой продукт у ребенка возможна негативная реакция. Индивидуально для каждого ребенка готовятся блюда-заменители.

Особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду. Медицинский персонал осуществляет контроль за соблюдением личной гигиены работниками пищеблока, своевременным прохождением ими периодических медицинских обследований. В обязанность медицинского работника входит также проведение ежедневных профилактических осмотров работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи и контроль за правильным ведением журнала здоровья, где каждый работник пищеблока за личной подписью делает отметку об отсутствии у него заболеваний. Это является эффективной мерой по предупреждению острых кишечных заболеваний и пищевых отравлений в детском коллективе.

Общий контроль за правильной организацией питания детей в детском саду осуществляет заведующая. Периодический контроль осуществляют Управление образования администрации муниципального района Тбилисский район, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по РФ.

