

## Особенности питания в детском саду.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.

При составлении меню в МБДОУ «Детский сад № 62» принимаются во внимание следующие показатели: потребность ребенка в пище, состав и значение различных пищевых веществ, распределение питания в течение дня, вкусовые качества пищи и способ приготовления.

В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 в учреждении имеется утвержденное «Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении». Оно согласовано с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ивановской области 25.11.2011г., на основании которого ежедневно составляется меню-требование с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо имеется своя технологическая карта.

Питание в МБДОУ «Детский сад № 62» удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии не меньше значений, указанных в таблице 1.

Таблица 1.

### *Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для детей раннего и дошкольного возраста*

|                     | 1 -2 года | 2 – 3 года | 3 - 7 лет |
|---------------------|-----------|------------|-----------|
| Энергия (ккал)      | 1200      | 1400       | 1800      |
| Белки, г            | 36        | 42         | 54        |
| в т.ч. животный (%) | 70        | 65         | 60        |
| Жиры, г             | 40        | 47         | 60        |
| Углеводы,г          | 174       | 203        | 261       |

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

При составлении примерного меню руководствуются распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 2.

Таблица 2.

### *Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %*

| Для детей с дневным пребыванием (12 часов) |          |
|--|----------|
| Завтрак                                    | 20 - 25% |
| Второй завтрак                             | 5%       |
| Обед                                       | 30 – 35% |
| Полдник                                    | 10 – 15% |
| Ужин                                       | 20 – 25% |

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

**Завтрак** состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

**Обед** включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

**Полдник** включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки или чай) с будочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

**Ужин** включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таблице 3.

Таблица 3.

*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 |

В дошкольном учреждении предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыба), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2-3 раза в неделю.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты.

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

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей детского сада и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в приемной каждой возрастной группы, на информационном стенде около пищеблока. В ежедневном меню указывается наименование блюд и объем порции для детей раннего и дошкольного возраста.

**Особенности питания ребенка в период адаптации**

- Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

