



Нормы и правила питания в детском саду

Если детское меню составлено правильно, то ребенок реже болеет, меньше подвержен заражению вирусами, лучше чувствует себя и готов обучаться и играть.

Кратность и время приёмов пищи

Нормативными документами предусмотрено требование для детского сада по разделению продуктов, потребляемых детьми дошкольного возраста в период нахождения в группах детского сада.

При распределении времени приема пищи учитывается возраст детей и время, в течение которого ребенок посещает детский сад.

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации.

Режим работы нашего детского сада составляет 12 ч., поэтому ежедневное меню включает 5 полноценных приемов пищи, которые проводятся в определённое время.

Все приёмы пищи формируются на основании определенных позиций, приведенных в таблице ниже.

Время приема пищи	Компоненты рациона
Завтрак	Первое блюдо (каша, запеканка, творожные и яичные блюда)
	Бутерброд
	Горячий напиток
Второй завтрак	Фруктовый сок или свежие фрукты
Обед	Закуска (салат или порционные овощи)
	Первое блюдо (супы, борщи)
	Второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы)
Полдник	Напиток (компот или кисель) Хлебобулочное, либо кондитерское изделие
Ужин	Овощное творожное, мясное блюдо



Каждое блюдо содержит определенное количество белков, жиров и углеводов.

Калорийность блюд имеет большое значение, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией.



Родителям перед приходом в детский сад не советуем кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это кружку чая и небольшой бутерброд с маслом.

Продукты, используемые в питании детей

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов: молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели.

Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи – полезный источник клетчатки. В зимний период рацион детей мы разнообразим сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом, яблоками. На полдник или на второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса.

Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипяченая питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

Нормативными документами, (СанПиН) определены Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)



Запрещенные продукты

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей в дошкольной организации состоит из 45 позиций.

Особый критерий при выборе продуктов для детского меню – это жирность мясных продуктов. Все блюда готовятся на пару или с минимальным количеством растительного масла. Запрещается использовать в детском меню говядину на кости и жирную свинину. В детском саду в качестве животного белка в рацион добавляется курица, говяжий фарш

Не допускается включать в рацион детей в дошкольном учреждении блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д.

Необходимо, чтобы еда для малыша обеспечивала растущий организм необходимыми витаминами и веществами для здорового развития. Чтобы обеспечить Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная), ответственный за питание контролирует основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.

Запрещено кормить детей едой, которая была приготовлена за пределами детского сада.

Любое нарушение правил и стандартов может нанести вред ребенку, поэтому персонал дошкольной организации старается строго соблюдать все установленные законом нормы.



Новый порядок и требования к составлению меню



Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы: для детей от 1-3 лет и 3-7 лет. Разработкой меню занимается дошкольная организация, т.к. пища готовится работниками детского сада. Меню утверждается руководителем — заведующим.

Наш детский сад работает по утвержденному 10-дневному меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии (белков, жиров, углеводов) по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за

период его реализации.

Уведомление родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи, производится путем предоставления ежедневного меню на текущий день во всех возрастных группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре детского сада и на официальном сайте ДООУ.

Ежедневное меню основного питания составляются ответственным за питание на сутки для всех возрастных групп.

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

Ответственный за питание следит за тем, чтобы Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) а также Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах — не менее) были в пределах норматива, указанного в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.



Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

- суточный рацион для детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) должен составлять 1400 Ккал в день;
- суточный рацион для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должен составлять 1800 Ккал.

На протяжении дня в детском саду ребенок должен получить около 80% суточного рациона.

В целом, правила и нормы приготовления еды для всех возрастных категорий не отличаются. Но для младших групп повара режут овощи более мелко, с возрастом объем порций увеличивается, потому что дети постарше нуждаются в дополнительной энергии для подвижных и активных игр, а также для развития и учебы.

Условия для питания детей домашней пищей

Если родители выбрали второй вариант питания по индивидуальному меню (питание домашней пищей), в детском саду создадут особые условия в специально отведённом помещении или месте. Будут созданы условия для мытья рук, а также предоставлены столы и стулья по количеству питающихся домашней едой детей.

Если детям, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, родители приносят готовую пищу из дома, индивидуальное меню на них в детском саду не составляется.

В каком объеме ребенку должны поступать пищевые вещества?



Неправильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам.

При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращиванием метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания, мы относимся ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм наших детей в здоровой форме.

Контроль за питанием в детском саду

Администрация детского сада относится с особым вниманием к продуктам, которые поступают для питания дошкольников. Питание детей в саду осуществляется только высококачественной продукцией.

Контроль со стороны дошкольной организации за питанием стартует еще с момента подписания договоренностей с поставщиками пищевых продуктов. Рассматриваются коммерческие предложения, по результатам которого и выбирается компания-поставщик.



Перечень юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в образовательную организацию

Детский сад работает с несколькими Поставщиками продуктов питания.

В поставке продуктов питания участвуют компании, хорошо зарекомендовавшие себя и предоставившие нормативные документы о предлагаемых продуктах, где требуется отобразить фиксирование не только стоимости поставок, но и сам процесс изготовления продуктов, а также все качественные сертификаты.

После того, как заявка на продукты оговорена, а поставка их отлажена, контроль производится в самой дошкольной организации ежедневно.

Всё меню должно соответствовать нормам СанПиН. А продукты, перед тем как попасть на стол, проходят термическую обработку. Стоит также отметить, что поставки

продуктов в течение 5-ти дневной рабочей недели в детский сад осуществляются ежедневно, что говорит о свежести всех ингредиентов.

Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия снимает пробу готовых блюд.

Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов. В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готового 3-го блюда.

Общий контроль за организацией и качеством питания воспитанников, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока и его оснащением, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДОУ.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПиН.