

## РОДИТЕЛЯМ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 устанавливает ряд определенных требований, выдвигаемых к построению процесса организации питания в дошкольных учреждениях:

- к пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, использование которой запрещается;
- к среднесуточным наборам пищевой продукции (минимальных) для детей до 7-ми лет;
- к массе порций для детей в зависимости от возраста;
- к перечню витаминов и минеральных веществ (суточного) и указывает на потребность в пищевых веществах, энергии;
- к распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации;
- к режиму питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации;
- к замене пищевой продукции с учетом их пищевой ценности;
- к количеству приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения и другое.

**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. Количество приемов пищи зависит от режима обучения и режима функционирования организации. Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения. Режим работы нашего детского сада составляет 12 ч., поэтому ежедневное меню включает 5 полноценных приема пищи, которые проводятся в определённое время. При этом можно, чтобы 3 блюда в день подавались горячими – это могут быть каши, тефтели, супы и запеканки. Это правило одинаково распространяется на все дошкольные учреждения. И каждое блюдо при этом содержит определенное количество белков, жиров и углеводов. Большое значение имеет калорийность блюд, поскольку еда должна в первую очередь насыщать организм энергией. На протяжении дня в детском саду ребенок получает около 80% суточного рациона. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации 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.

**Продукция, допускаемая в рацион 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. Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.)

включаются 2 — 3 раза в неделю. Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели. Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипяченая питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа. 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. Нормативными документами определены среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки). Существует Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности, которую допускается использовать в питании детских образовательных учреждений.

### Запрещенные продукты

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей в дошкольной организации, был значительно переработан. Теперь этот перечень 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 качестве животного белка в рацион добавляется курица, а также может добавляться индейка, нежирная баранина, крольчатина. Не допускается включать в рацион детей в дошкольных учреждениях блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д. А растительное масло может использоваться только в качестве заправки к овощным салатам. 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 (суточную), следует контролировать основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов. Не рекомендуется давать детям большое количество сладостей. Шоколадные конфеты, зефир лучше заменять на желе, пастилу, мармелад, сдобу. А из напитков запрещены газировки и натуральный кофе. Зато кофейные напитки, такие как цикорий, полезны и зачастую нравятся детям. Запрещено кормить детей едой, которая была приготовлена за пределами детского сада. К примеру, если у вашего малыша намечается день рождения и вы планируете отметить его вместе с остальными детьми в группе и хотите принести на праздник пирог или конфеты, то об этом необходимо заранее договориться с воспитателем группы или заведующим. При этом остальные родители не должны возражать, поскольку некоторые дети могут страдать аллергией или непереносимостью некоторых ингредиентов. 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 1,5-3 лет и 3-8 лет. Разработкой меню занимается МУП г. Ангарска «Комбинат детского питания. Меню разрабатывается специалистами данного учреждения. Детский сад работает по утвержденному 10-дневному меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания. Рацион питания в детсаду прорабатывается соответственно требованиям развивающегося организма в определенном возрасте.

### Ежедневное меню

Детский сад обязан уведомлять родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи. Уведомление производится путем предоставления меню на текущий день во всех возрастных группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре

детского сада. Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах. Медсестра детского сада 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 таблицах 1 и 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соответственно. Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион: • меню для группы детей раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) должно включать 1400 Ккал в день; • меню для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должно включать 1800 Ккал. 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.

#### **Индивидуальное меню**

Для родителей ребенка аллергика тема питания в детском саду достаточно болезненная. От каких-то блюд ребенок вынужден отказаться и поэтому половину дня может остаться голодным. Детям, имеющим аллергическими заболеваниями, в соответствии с представленной справкой от врача-аллерголога, родителями (законными представителями) воспитанника, производится замена блюд в соответствии с назначениями врача-аллерголога. Диетическое меню в детском саду не предоставляется