

Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов. Все это необходимо для здорового развития ребенка, повышения его интеллектуальной и физической деятельности.

**ПИТАНИЕ детей в нашем дошкольном учреждении организуется на следующей законодательной основе:**

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», которые вступили в действие с 1 января 2021 года и будут действительны до 1 января 2027 года.

2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2012 г. № 213н/178 “Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений”

**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 др.

## 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 определенное время.

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

<b>ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ</b>	<b>КОМПОНЕНТЫ РАЦИОНА</b>
----------------------------------	---------------------------

Завтрак	Первое блюдо
---------	--------------

	Бутерброд
--	-----------

	Горячий напиток
	Салат
Обед	Первое блюдо
	Второе блюдо
Полдник	Напиток
	Хлебобулочное, либо кондитерское изделие
Ужин	Первое блюдо
	Горячий напиток

При этом важно, 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 кипячёная 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 торт или большую пиццу, 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**

Основное меню разрабатывается минимум на две недели для каждой возрастной группы: для детей 1,5-3 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.

Рацион питания в детсаду прорабатывается соответственно требованиям развивающегося организма в определенном возрасте.

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

### **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 и на официальном сайте ДОУ.

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

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

Старшая медсестра 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.

Теперь дети, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, вправе питаться по индивидуальному меню или пищей, принесённой из дома.

Согласно новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей, нуждающихся в лечебном и/или диетическом питании, в детском саду должно быть разработано индивидуальное меню.

В СанПиН не предусмотрена типовая форма индивидуального меню, поэтому детский сад может разработать её самостоятельно. Если ребёнок питается по индивидуальному меню, выдача рационов

питания ему будет осуществляться под контролем ответственного лица.

При этом в меню должны быть прописаны рационы по назначению лечащего врача ребёнка. **Назначение должны предоставить родители (законные представители) ребёнка.** Необходимо сначала посетить педиатра и сдать анализ на аллергопробы, чтобы выявить продукт, который не рекомендуется употреблять в пищу. После этого с полученной справкой можно уже обратиться к заведующему детским садом с вопросом о составлении индивидуального меню для ребёнка.

### **Условия для питания детей домашней пищей**

Если родители выбрали второй вариант (питание домашней пищей), в детском саду необходимо создать особые условия в специально отведённом помещении или месте. Обязательное требование – оно должно иметь условия для мытья рук, а также столы и стулья по количеству питающихся домашней едой детей. Вместе с тем в помещении должны находиться холодильник и микроволновка.

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

### **В каком объеме ребёнку должны поступать пищевые вещества?**

Не правильно 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 наращением метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным



соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме

### Пирамида питания

#### **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.

#### Поставщики продуктов питания

Участвовать может любая компания, хорошо зарекомендовавшая себя и предоставившая нормативные документы о предлагаемых продуктах, где требуется отобразить фиксирование не только стоимости поставок, но и сам процесс изготовления продуктов, а также все качественные сертификаты.

Ранее допускалась только отдельная перевозка (транспортирование) продовольственного (пищевого) сырья, полуфабрикатов и готовой пищевой продукции в детский сад, однако теперь разрешена совместная перевозка, при условии наличия герметической упаковки, а также при соблюдении температурно-влажностных условий хранения и перевозки.

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

Все меню должно соответствовать нормам СанПиН. А продукты, перед тем как попасть на стол, должны проходить термическую обработку. Стоит также отметить, что поставки продуктов в течение 5-ти дневной рабочей недели осуществляются ежедневно, что говорит о свежести всех ингредиентов. Согласно условиям поставки остаточная

степень свежести привезенной в детский сад продукции должна составлять не менее 80%.

**Ежедневно повара готовят свежие и неповторяющиеся блюда. Перед подачей блюд снимает пробу не только повар, но и старшая медсестра.**

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 и 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.

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

### **Подготовка к детскому саду**

Ознакомиться с меню в группе рекомендуется еще на стадии подготовки ребенка к детскому саду. Очень важно также обратить внимание на время приемов пищи, поскольку дети в группе живут по определенному распорядку дня. Время для игр, приема пищи и сна ограничено правилами и режимом.

Переходить на новый режим питания необходимо постепенно, чтобы ребенок мог плавно адаптироваться к новым правилам. Но родителям стоит также понимать, что придерживаться данного режима питания необходимо будет не только в выходные дни, когда малыш не будет ходить в детский сад, но и до наступления школьной поры. Детям, которые не привыкли жить по распорядку дня, будет тяжелее адаптироваться к новой обстановке в детском саду.

Неплохо взять образец примерного меню дошкольной организации и готовить указанные блюда для малыша дома. К основным блюдам можно приучить малыша в течение нескольких недель. Главная сложность может быть связана с тем, что согласно правилам, в детском саду каждый день готовится новое блюдо: каши, супы и основные блюда не должны повторяться. Более того, меню в некоторых детских садах составляется таким образом, чтобы блюда не повторялись на протяжении 20 дней. Создать такой разнообразный рацион в домашних условиях невозможно. Конечно, маленький привереда может в первое время отказываться от новых блюд, поэтому лучше обойтись в этот период от употребления полуфабрикатов, соусов, пряностей, специй и готовых продуктов из магазинов и кафе.

Первые дни ребенок будет проводить в детском саду лишь по несколько часов. Это позволит постепенно адаптироваться малышу в новом коллективе, и разлука с мамой будет не такой болезненной. Но все же из-за стресса у ребенка может пропасть аппетит и он будет отказываться не только от еды в детском саду, но и дома. Но такие случаи, как правило, исключение. Большинство детей привыкают быстро к детскому саду, заводят друзей в группе и «за компанию» садятся обедать с остальными ребятами.

## **КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ**

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

### **ПООЩРЯЙТЕ:**

- желание ребенка есть самостоятельно
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

### **ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:**

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ**

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие? Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак:

1. **Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
2. **Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. **Чечевица** укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
4. **Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. **Розмарин** улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. **Морковь** усиливает концентрацию внимания.
7. **Хлеб** из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. **Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
9. **Морепродукты** увеличивают креативность.
10. **Авокадо** способствует мозговому кровообращению.
11. **Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.
12. **Огурцы** — источник энергии.
13. **Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.
14. **Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
15. **Нежирные сорта сыра** — это антидепрессант и источник энергии.
16. **Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
17. **Орехи** стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.
18. **Морская соль** нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

## Рекомендации по домашнему питанию

Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это

любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

**Пусть ваш малыш будет здоров и весел,  
а вы ему в этом поможете!**

**КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

Памятка по здоровому питанию