

Организация питания в МБДОУ «Сказка»

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. Дети, посещающие ДОУ, получают 4 - разовое питание в день из расчета 12-часового пребывания ребенка в ДОУ. В промежутке между завтраком и обедом в летний период устанавливается дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок. Имеется примерное 10-дневное меню, утвержденное ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧАО в Билибинском муниципальном районе», используя которое составляется ежедневное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

Основные принципы организации питания в ДОУ:

- Составление полноценных рационов питания
- Использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих сбалансированность рациона по всем пищевым факторам
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности
- Строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп
- Учет климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания; включение в рацион соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона
- Индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, наличия хронических заболеваний
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд
- Повседневный контроль за работой пищеблока. Проведение витаминизации третьего блюда аскорбиновой кислотой

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ДОУ и родителями (законными представителями). Необходимо стремиться к тому, чтобы

питание вне ДООУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности рекомендуется максимально приближать к рациону, получаемому им в ДООУ.

Особенно важно правильно организовать питание детей в ДООУ в период адаптации к учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей 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 родителям (законным представителям) рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет кушать самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это вызовет отрицательное отношение к коллективу. Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей.