

Организация питания воспитанников в МБДОУ «ДС «Рябинка»

Одной из главных задач дошкольного учреждения - обеспечить конституционное право каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно сохранить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

- наличие в пище необходимых ингредиентов в соответствии с требованиями СанПиН. В пищу употребляются продукты, обогащённые микроэлементами - йодом (морская капуста, хлеб, молочные продукты), ведется С - витаминизация 3-го блюда, применяется йодированная соль;

- правильная технология приготовления пищи и рациональный режим питания;

- здоровый пищеварительный тракт, наличие в нем всех ферментов для правильной переработки пищевых веществ.

Режим питания - одно из основных условий, обеспечивающих рациональное питание. Правильно организованный режим питания включает:

- соблюдение времени приема пищи и интервалом между ними;
- рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи;

- правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Здоровье ребенка зависит от уровня осведомленности родителей в вопросах здорового питания в семье. Формы и методы работы с родителями в нашем дошкольном учреждении направлены на повышение педагогической культуры, укрепление взаимодействия детского сада и семьи, усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального питания. Особое внимание при организации питания в дошкольном учреждении и семье следует уделять разнообразию и витаминизации блюд. Применение нетрадиционных подходов к взаимодействию с родителями по вопросам питания, позволяющих дать установки на правильную организацию питания в домашних условиях, способствует повышению грамотности родителей и укреплению здоровья их детей.

Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает особое внимание.

Организация питания — немаловажный компонент в системе жизнедеятельности нашего учреждения.

Питание детей осуществляется в групповых помещениях.

В дошкольном учреждении организовано 5 - ти разовое сбалансированное питание в соответствии с требованиями СанПиН. Меню составляется ежедневно по перспективному 24 -дневному меню, имеется картотека блюд, в которой указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров и углеводов. Использование таких карточек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и, при необходимости, заменять одно блюдо другим, равноценным ему по составу и калорийности.

Ежедневно воспитанники получают необходимые питательные вещества в достаточных количествах, соответствующих их возрастным особенностям. Соотношение белков, жиров и углеводов соответствует 1:1:4.

Объем принимаемой ребенком пищи соответствует возрасту. Калорийность пищи в завтраке и ужине составляет по 25%, обед - 35%, полдник - 15% от суточной калорийности питания.

Калорийность питания в течение года составляет 2500-2700 ккал.

Основные продукты детского питания (хлеб, масло, молоко, мясо, сахар, овощи) включаются в меню ежедневно, другие - сметана, сыр, яйца - в течение недели. В рацион питания регулярно вводятся свежие овощи и фрукты.

Ежедневно составляется суточная норма готовой продукции. Для детей, состоящих на диспансерном учете, организовано щадящее питание на основании рекомендаций выданных врачом аллергологом. Для детей, имеющих аллергические реакции составляется отдельное меню, соблюдаются диетические столы для детей с заболеваниями органов пищеварения и др.

Для этих детей медицинским работником оформляется «Лист питания», где указывается какие продукты необходимо исключить из рациона питания ребёнка, а каких производить замену на другие продукты питания. «Лист питания» вывешивается на пищеблоке, в группе.

Выдача питания проводится только после снятия пробы медицинской диетической сестрой, директором Учреждения. В специальном бракеражном журнале готовых блюд делается отметка о разрешении блюд к выдаче.

Систематически проводится контроль за условиями хранения продуктов и срокам их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды.

Диетическая сестра постоянно контролирует приготовление пищи, объем продуктов, раздачу пищи по группам и в группах, а также качество приготовления пищи.

График выдачи пищи разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями детей и утверждается директором учреждения.

В детском саду создана благоприятная эмоциональная обстановка во время приема пищи. Дети обеспечены соответствующей посудой, столы и стулья соответствуют ростовым показателям, имеют маркировку в соответствии с СанПиН. Воспитатели осуществляют руководство питанием детей: следят за осанкой, поведением за столом, сообщают названия блюд, обращают внимание на вкусно приготовленную пищу, докармливают детей, осуществляют индивидуальный подход. Детей учат пользоваться столовыми приборами, салфетками, благодарить после принятия пищи.