

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Юбилейный»
города Балашова Саратовской области»**



412309, Саратовская область,
г. Балашов, ул. Малая Луначарского, д. 2
Телефон: (884545) 4-26-54
эл. почта: Detskijсад.yubileiniy@yandex.ru

ИНФОРМАЦИЯ ПО ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет. Как правило, дети, находящиеся в ДООУ в дневное время (в течение 9-10 часов получают четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака и второго завтрака приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, на долю обеда - 35 %, полдника – 15 %. Ужин, на который остается 25% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, организовано пяти разное питание. Их питание состоит из завтрака и второго завтрака, на который приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, обеда (35 %) и более калорийного, чем обычно, полдника (15 %), ужин – 25%.

Основой организации рационального питания детей в ДООУ является соблюдение рекомендуемых продуктовых наборов, а также основного (организованного) меню, разработанного на основе типового рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей. Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

2.2 Основные вещества пищи в питании дошкольников

Потребность детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми раннего возраста (таблица 1):

	1 - 3 г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800
Белок, г	42	54

Жиры, г	47	60
Углеводы, г	203	261

Таблица 1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей разных возрастных групп. Для удовлетворения этих потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении .

Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять: 1-3 года – 390мл; 3-7 лет – 450 мл. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В 2 (рибофлавин). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет: 1-3 года – 90 гр; 3-7 лет - 104 г в день; рыбы – 32-37 г.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 18-21 г. и 9-11 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля: - 120-140 г; овощей – 180-220 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, различная зелень). Фрукты (95-100 г в день) могут использоваться самые разные. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи.

Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 38-55 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах.

Ежедневное количество хлеба составляет 100-130 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба.

Количество сахара должно составлять 25-30 г, кондитерских изделий – 12-20 г.

В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд.

Минеральные вещества – обязательная составная часть рациона ребенка, функции их многообразны: они необходимы для адекватного роста и развития костной, мышечной, кроветворной и нервной тканей, а также правильной работы органов пищеварения. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжелые нарушения различных видов обмена. К основным минеральным веществам,

необходимым детям, относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий и натрий.

Вода необходима для нормальной жизнедеятельности организма как обязательная составная часть всех клеток и среда, в которой протекают все химические реакции. Вода выполняет транспортную функцию, участвует в теплорегуляции. Правильное развитие ребенка невозможно без достаточного содержания воды в его рационе. Чем меньше возраст ребенка, тем относительно большая потребность у него в воде. На первом году жизни дети должны получать ежедневно 150 мл жидкости на 1 кг массы, от 1 года до 3 лет — 100 мл, от 3 до 7 лет — 80 мл. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в пищевом рационе. В жаркое время года детям необходимо давать добавочное питье (неподслащенную воду, фруктовые и овощные отвары и отвар шиповника)

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

Витамин D способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин D содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.

Группа витаминов В необходима для нормального течения углеводного, жирового и водного обменов, играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, в процессах кроветворения и

нейрогуморальной регуляций, синтеза белка, является стимулятором роста и многих других процессов. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

Витамин Е (токоферол) влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен.. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле .

Между действием различных витаминов существует тесная взаимосвязь: недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других витаминов.

Санитарно-гигиенические требования к организации питания в дошкольных образовательных учреждениях

Важнейшим условием правильной организации питания детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. Игнорирование этих требований может привести к серьезным нарушениям в здоровье детей: пищевым отравлениям, кишечным инфекциям и др.

Наиболее полно санитарно-гигиенические требования отражены в СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Пищеблок дошкольной организации должен быть оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием.

Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда должны иметь маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования должна быть исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов

Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда должны отвечать следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны быть цельнометаллическими;
- для разделки сырых и готовых продуктов следует иметь отдельные разделочные столы, ножи и доски;
- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов должно соответствовать списочному составу детей в группе. Для персонала следует иметь отдельную столовую посуду.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Контроль соблюдения температурного режима в холодильном оборудовании осуществляется ежедневно, результаты заносятся в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании, который хранится в течение года.

При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть разграничены.

Складские помещения для хранения сухих сыпучих продуктов оборудуются приборами для измерения температуры и влажности воздуха.

Молоко хранится в той же таре, в которой оно поступило, или в потребительской упаковке, масло сливочное хранится на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках, крупные сыры хранятся на стеллажах, мелкие сыры - на полках в потребительской таре. Сметана, творог хранятся в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом.

Яйцо хранится в коробах на подтоварниках в сухих прохладных помещениях (холодильниках) или в кассетах, на отдельных полках, стеллажах. Обработанное яйцо хранится в промаркированной емкости в производственных помещениях

Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в сухом помещении в заводской (потребительской) упаковке на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранятся отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции.

Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении; капуста - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - при температуре не выше +10 °С.

Фрукты и зелень хранятся в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 °С. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры реализации 15 °С +/- 2 °С, но не более одного часа.

При изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы) или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное мясо подвергается вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5 - 7 минут и хранится в нем при температуре +75 °С до раздачи не более 1 часа.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65 °С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15 °С.

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов. Повторный разогрев блюд не допускается.

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования: овощи сортируются, моются и очищаются. Очищенные овощи повторно промываются в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи очищаются непосредственно перед приготовлением, закладываются только в кипящую воду, нарезав их перед варкой. Свежая зелень добавляется в готовые блюда во время раздачи.

Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы)

В эндемичных по йоду районах рекомендуется использование йодированной поваренной соли.

Витаминация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией

В дошкольных образовательных организациях должен быть организован правильный питьевой режим.

Таким образом, соблюдение всех санитарно-гигиенических норм при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях является важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Сбалансированное питание способствует развитию всех органов и их функций в соответствии с возрастом детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мазурин А. В. Общий уход за детьми: учебное пособие для студентов педиатрических факультетов медицинских институтов/ А.В. Мазурин . – М. : Медицина , 2010. – 192 с.
2. Макеева А. А. Как научить ребенка правильному питанию/ А.А. Макеева // Основы безопасности жизни. – 2012. – Т. 43, № 6. – С. 57-59.
3. Маталыгина О. А. Как сформировать у ребенка навыки здорового питания / О.А. Маталыгина//Дошкольная педагогика. – 2009. – Т. 26, № 4. – С. 4-7.

4. Михалюк Н. С. Оценка фактического питания различных .возрастных групп детского населения / Н.С. Михалюк // Вопросы питания. – 2013. –Т. 73, № 4. – С. 28-32.
5. Мосов А. В. Новые санитарные правила: гигиенические требования к питанию дошкольников и школьников / А.В. Мосов // Администратор образования. – 2009. – Т. 56, № 3. – С. 3-10.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2012 -584с.
7. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
8. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».