Здоровое питание детей дошкольного возраста в МБДОУ и в семье

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание. Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

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.

Важнейшим условием правильной организации питания детей в дошкольном учреждении является строгое следование нормативно-правовой базе.

Питание в дошкольном учреждении ведётся в соответствии с 10-дневным меню и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Воспитанники учреждения получают четырёхразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный ужин). В меню каждый день включена суточная

норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. В детском саду с целью улучшения и разнообразия питания детей, обогащения рациона витаминами имеется дополнительный второй завтрак, состоящий из фруктов, натуральных соков или кисломолочных продуктов.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят С — витаминизация третьего блюда. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.

Организация питания воспитанников в группе осуществляется воспитателем группы и заключается: в создании безопасных условий при подготовке к приему пищи и во время приема пищи; в воспитании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи воспитанниками. Получение пищи на группы осуществляется помощником воспитателя строго по графику, утвержденному заведующим Учреждением и только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.

Строго соблюдается питьевой режим. Готовая пища детям выдается только после снятия пробы медицинским работником с соответствующей записью в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания в детском саду находится под постоянным контролем администрации учреждения. Меню детского сада ежедневно размещается на стенде учреждения.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах и столовых залах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход. Пищеблок оснащен современным электрооборудованием: электроплитами, электромясорубкой, холодильным оборудованием, жарочным шкафом, и другим необходимым оборудованием.Объем пищи и выход блюд соответствуют возрасту детей. В рационе присутствуют свежие фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты. Основанием для приготовления блюд являются оформленные технологические карты (на основании действующих сборников технологических нормативов).

Наши дети активно растут и развиваются, поэтому очень важно заботиться о здоровом, рациональном и сбалансированном питании.

Основные принципы организации сбалансированного питания:

• Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;

• Разнообразие рациона
• Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
• Учет индивидуальных особенностей детей;
• Обеспечение санитарно-эпидемиологическкой безопасности питания.

В нашем детском саду организовано 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).

Организация питания детей

Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.


Рекомендации для родителей

С позиции современной науки о питании необходимо **соблюдение следующих условий:**

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно быть опережающем, сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.