

Условия питания воспитанников в ДОУ



Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма.

От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка.

Поэтому в нашем детском саду соблюдаются принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста:

Правильный режим питания детей предусматривает соответствующее распределение различных продуктов в течение суток. Педиатры рекомендуют в первую половину дня включать в рацион ребенка продукты, богатые животным белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. На ужин рекомендуется включать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные продукты).

При составлении рациона ребенка учитывается его возраст и физиологическая потребность в основных пищевых веществах и энергии. В детском саду организовано пятиразовое питание в соответствии с примерным двадцатидневным меню, утвержденным заведующим детским садом. Дополнительно дети получают второй завтрак (соки или свежие фрукты).

Питание удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Завтрак состоит из горячего блюда (молочная каша, запеканка, творожное или яичное блюдо), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе блюдо (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник состоит из напитка (молочные, кисломолочные напитки, соки или чай), булочных или кондитерских изделий без крема. Ужин включает рыбное, мясное, овощное или творожное блюдо, салат или винегрет, горячий напиток.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 (пункт 15.7.) в детском саду предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов:

- молока или кисломолочных напитков;
- мяса или рыбы;
- картофеля и других овощей;
- свежих фруктов;
- хлеба ржаного и пшеничного;
- сливочного и растительного масла;
- сахара и соли.

Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 – 3 раза в неделю.

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка;

- запекание;
- припускание;
- пассерование;
- тушение;
- приготовление на пару.

При приготовлении блюд жарка не применяется.

При кулинарной обработке пищевых продуктов работниками пищеблока обеспечивается выполнение технологии приготовления блюд, соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Старшей медицинской сестрой производится С-витаминизация третьего блюда (в обед).

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в детский сад осуществляется кладовщиком строго при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность.