**Рациональное питание ребенка**

Рациональное питание детей - необходимое условие обеспечения здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению и работоспособности во все возрастные периоды.

В связи с этим организация рационов питания во время образовательного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей, а обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников является приоритетным направлением в осуществление государственного санитарно-эпидемиологического надзора.

Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 15.05.2013 с 01 августа 2013 года введены в действие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», направленные на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности. Настоящими санитарными правилами установлены санитарно-эпидемиологические требования как к организации питания в детском саду, так и к составлению меню для организации питания детей разного возраста:

1. Требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде.

2. Требования к условиям хранения, приготовления и реализации пищевых продуктов и кулинарных изделий.

3. Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста.

4. Требования к перевозке и приему в дошкольные организации пищевых продуктов.

Для организации питания в детском саду имеются функциональные помещения: пищеблок, склад продуктов питания.

Пищеблок оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием  в рабочем состоянии. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов. Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов цельнометаллические;

- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные.

Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются;

- доски и ножи промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СК» - сырые куры, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «гастрономия», «Сельдь», «X» - хлеб, «Зелень»;

- посуда, используемая для приготовления и хранения пищи безопасная для здоровья детей;

- компоты и кисели готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделена отдельная посуда.

Количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе. Для персонала имеется отдельная столовая посуда. Посуду хранят в буфете.

Пищеблок оборудован системой приточно-вытяжной вентиляции с механическим и естественным побуждением. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п. Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Пищевые продукты поступают в детский сад на склад продуктов питания и имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильной камере, в которой имеются специальные разграниченные полочки места для хранения мяса, рыбы.  Молочные продукты хранятся в отдельном холодильнике. Масло сливочное хранят на полках в заводской упаковке. Крупные сыры - на чистых стеллажах. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках.  Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в мешках, картонных коробках на подтоварниках.  Ржаной и пшеничный хлеб хранятся раздельно в шкафу на пищеблоке. Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении.

В  ДОУ заключены договора на поставку продуктов питания с теми фирмами и предпринимателями, которые выиграли тендер. К любому  поставляемому  продукту прилагаются  обязательные документы: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка (мясо). Прием  продуктов питания осуществляет завхоз.

**Организация питания в детском саду**

В ДОУ организовано 5-ти разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин.  Ежедневно проходит витаминизация 3-го блюда.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыбу, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю. В течение двух недель ребенок должен получить все продукты в полном объеме.

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| от 1 года до 3-х лет | 350 - 450 | 450 - 550 | 200 - 250 | 400 - 500 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400 - 550 | 600 - 800 | 250 - 350 | 450 - 600 |

**Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме**

**СанПиН 2.4.1. 3049-13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов** | **Количество продуктов в зависимости от возраста детей** | | | |
| **в г, мл, брутто** | | **в г, мл, нетто** | |
| **1 - 3 года** | **3 - 7 лет** | **1 - 3 года** | **3 - 7 лет** |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5% | 390 | 450 | 390 | 450 |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5% | 30 | 40 | 30 | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Сыр твердый | 4,3 | 6,4 | 4 | 6 |
| Мясо (бескостное/на кости) | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 34 | 39 | 32 | 37 |
| Колбасные изделия | - | 7 | - | 6,9 |
| Яйцо куриное столовое | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20 | 24 |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 160 | 187 | 120 | 140 |
| с 31.10 по 31.12 | 172 | 200 | 120 | 140 |
| с 31.12 по 28.02 | 185 | 215 | 120 | 140 |
| с 29.02 по 01.09 | 200 | 234 | 120 | 140 |
| Овощи, зелень | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие | 108 | 114 | 95 | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | - | 50 | - | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 40 | 50 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 60 | 80 | 60 | 80 |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 43 | 30 | 43 |
| Макаронные изделия | 8 | 12 | 8 | 12 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 29 | 25 | 29 |
| Масло коровье сладкосливочное | 18 | 21 | 18 | 21 |
| Масло растительное | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 | 7 | 20 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
| Сахар | 37 | 47 | 37 | 47 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 |
| Мука картофельная (крахмал) | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 |
|  |  |  |  |  |
| **Хим. состав (без учета т/о)** |  |  |  |  |
| Белок, г |  |  | 59 | 73 |
| Жир, г |  |  | 56 | 69 |
| Углеводы, г |  |  | 215 | 275 |
| Энергетическая ценность, ккал |  |  | 1560 | 1963 |

Ответственность за организацию питания детей в детском саду возложена на медицинскую сестру. В ее обязанности входит:

- контроль за соблюдением натуральных норм при составлении меню-требования;

- контроль за качеством доставляемых продуктов, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации;

- контроль за качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей.

Организация питания постоянно находится под контролем заведующего.

Питание детей осуществляется в соответствии с утвержденным 10 – ти дневным меню.

Ежедневное меню составляется медицинской сестрой при участии повара и заведующего с учетом калорийности и соблюдения соотношений необходимых питательных веществ для растущего детского организма. Каждый день медицинская сестра контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на одного ребенка. Ежемесячно, ежеквартально и по итогам работы за год составляет отчеты по выполнению натуральных норм питания.

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. Медсестрой ведется строгий контроль за соблюдением правил кулинарной обработки продуктов, проведением мероприятий по профилактике пищевых отравлений. Она неуклонно следит за соблюдением работниками пищеблока правил обработки сырых и вареных продуктов, выполнением всех технологических требований приготовления пищи.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Выдача готовой пищи разрешается и осуществляется только после проведения контроля бракеражной комиссии в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда).

Выдача готовой пищи разрешается и осуществляется только после проведения контроля бракеражной комиссии в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда).

В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день.

**Организация питания детей в группах**

В детском саду питание организовано в групповых комнатах.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается в:

- создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;

- формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

    Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей учреждения. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;

- тщательно вымыть руки;

- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;

- проветрить помещение;

- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

    К сервировке столов привлекаются дети с  3 лет. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитатель сочетает работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой  убирают дети).  Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

**Условия питания**

Питанием в 2014-2015 учебном году охвачено следующее количество детей:

- младшая группа: 29 детей

- средняя группа: 30 детей

- старшая группа: 36 детей

Всего: 95 детей

Питание производится из расчета 79,91 руб.

Для детей из семьи опекунов, детей инвалидов организовано льготное бесплатное питание. Бесплатным питанием охвачен 1 ребенок. Постановка на льготное бесплатное питание осуществляется на основании заявлений родителей.