

# Что важно знать родителям о питании в детском саду

Многих родителей волнует питание в детском саду. В дошкольном учреждении дети проводят большую часть времени и очень важно, чтобы за этот период дошколята получали сбалансированное и рациональное питание в детском саду.

## Рацион

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион изредка.

Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

**Фрукты, овощи, плодоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным.

## Питание в детском саду: документация

Муниципальные дошкольные учреждения связаны обязательствами с поставщиком или базой, выигравшей тендер.

Однако вне зависимости от направленности ДООУ питание в детском саду регулируется документацией: каждый продукт, поступаемый в ДООУ, должен сопровождаться обязательными документами:

- накладной,

- сертификатом качества,

Фирма, обеспечивающая транспортировку продуктов до детского сада, должна иметь санитарные справки на машину, санитарную книжку на водителя и людей, сопровождающих товар. Как только продукты привезли в детский сад, их приемку организуют кладовщик и медсестра. Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в дошкольном учреждении — для контроля. Детские сады четко следуют этому правилу.

### **Питание в детском саду: меню, режим.**

Питание в детском саду было разработано специалистами, которые постарались учесть все потребности растущего организма.

Норма калорийности дневного рациона различается в зависимости от группы дошкольников:

- Для детей младше трех лет детское питание не должно превышать 1540 ккал,
- Для детей старше трех лет детское питание не должно превышать 1900 ккал.

Согласно СанПину, пункту 16.2. в ежедневное меню в детском саду должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль.

Если каких-либо продуктов не хватает, то им можно провести замену. То же касается и свежих овощей и фруктов, которые включены в питание в детском саду в виде соков.

Питание в детском саду при условии пребывания 12 часов состоит из четырех приемов пищи, которые четко расписаны по времени, как и занятия в детском саду:

- Завтрак,
- Обед,
- Полдник.
- Ужин

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше — на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания — преимущественно мучного и молочного: у

ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:

молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты — 600 мл, творог — 50 г, сметана — 10 г, твердый сыр — 10 г, масло сливочное — 20 — 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло — 10 г (лучше в салаты, винегреты), мясо — 120-140 г, рыба — 80-100 г, яйцо — 1/2-1 шт., сахар (с учетом кондитерских изделий) — 60-70 г, пшеничный хлеб — 80-100 г, ржаной хлеб — 40-60 г, крупы, макаронные изделия — 60 г, картофель — 150-200 г, различные овощи -300 г, фрукты и ягоды — 200 г.

**На завтрак** хорош горячий напиток (какао, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, каша или омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

**Во время обеда** обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

**Полдник и ужин** должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для **полдника**. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

### **Не рекомендуется!**

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

### **Питание в детском саду: на практике**

Кухня детского сада — настоящее отдельное королевство с ароматными запахами, которые так напоминают родителям и их детсадовское детство.

Организация приема пищи в детском саду подчиняется строгим правилам. Блюда не будут отнесены в группу, пока качество и количество продукта не будут проконтролированы поваром, представителем администрации ДООУ и медицинским работником — бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. В том случае, если обнаруживаются какие-то неточности (например, по массе или нарушение технологии приготовления), блюда могут подавать только после устранения этих неточностей.

После приготовления пищи отбирается суточная проба:

- для порционных блюд — в полном объеме,
- для холодных закусок, первых блюд, гарниров, третьих и прочих блюд — не менее 100 г.

Проба хранится на протяжении 48 часов в отдельном холодильнике. Посуду с пробой маркируют с указанием времени приема пищи и даты отбора. Контроль за правильностью отбора и хранением суточной пробы осуществляет ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

### **Питание в детском саду: контроль со стороны родителей**

Родители могут также принимать активное участие в питании детей. Не только могут, но и должны.

Начать можно с того, что перед поступлением в детский сад можно посмотреть на сайте дошкольного учреждения его меню и постараться

перевести ребенка на детсадовские продукты. Это частично обеспечит успешную адаптацию.

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

Во-вторых, родители обязаны предупредить воспитателей в том случае, если у ребенка имеется на какой-то продукт аллергия. Для того, чтобы малыша не кормили аллергеном, достаточно написать заявление на имя заведующей с перечислением «запретных» продуктов и предоставить справку от педиатра из детской поликлиники.

За питание в детском саду отвечает старшая медсестра. При возникновении каких-либо вопросов, следует обращаться именно к ней. Если медицинской сестры нет в детском саду, то обратится к лицу, выполняющие ее обязанности и, конечно же, по всем вопросам к заведующей.

### **Питание в детском саду: продукты, которые могут вызвать вопросы**

Многие продукты, которые можно встретить в меню детского сада, вызывают у родителей вопросы. Повторимся, все продукты, разрешенные и не разрешенные к употреблению, указаны в приложениях к СанПину.

Например, колбасы вареные к употреблению в детском саду разрешены, правда, не чаще, чем 1-2 раза в месяц, и то после тепловой обработки и детям старше 3-х лет.

Если подают рыбу, то только филе. Так к разрешенным относятся минтай, лосось, кета, треска, горбуша, скумбрия и даже сельдь (соленая).

Консервы, например, кабачковая икра, соленые огурцы не относятся к списку запрещенных.

На радость детям в дошкольном учреждении могут дать и конфеты, но ограничивается одним разом в месяц.