

Рациональное питание –  
важнейшая составляющая  
в формировании здоровья  
детей дошкольного  
возраста

Воспитатель: МБДОУ  
«ЦРР – Д/с №176»  
Мелихова М. В.



**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 и обеспечение полноценного и безопасного питания дошкольников во время образовательного процесса является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей.



## **Основные принципы организации рационального питания дошкольников:**

- \* Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.  
Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- \* Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- \* Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- \* Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- \* Соблюдение гигиенических требований к питанию (безопасность питания).

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:

## Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	Показатели (в сутки)	1-2 года	От 2 лет до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	1200	1400	1800
2	Белок, г	36	42	54
3	* в. т.ч. животный (%)	70 - 65		60
4	** г/кг массы тела	-	-	-
6	Жиры, г	40	47	60
14	Углеводы, г	174	203	261



При составлении меню и расчетов калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое должно составлять **1:1:4** **соответственно.**



**Распределение энергетической ценности  
(калорийности) суточного рациона питания детей  
на отдельные приемы пищи:**

**завтрак (25 %); обед (40 %);  
полдник (15 %); ужин (20 %)**





Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.





Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, 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. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. На каждое блюдо заведена технологическая карта.



Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится 1 раз в десять дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекцию питания в течение следующей недели (декады).





Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно.

В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд.



Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.



Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

## Перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений

(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации)

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленная накануне.
3. Плодовоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.



11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (шпрожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы, рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану термической обработки.



16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**