

# Организация питания МБДОУ «Детский сад №28»



# Основные задачи организации питания

- ❖ создание условий, направленных на обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием
- ❖ гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд
- ❖ создание бытовых условий для приема пищи детьми в группах
- ❖ пропаганда принципов здорового и полноценного питания



## Основные принципы организации питания

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 требования к питанию (безопасность питания).

Мы понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, поэтому очень важно соблюдать принципы рационального питания.

# Правильное питание – залог здоровья



Вся жизнь человека связана с питанием. Пища является единственным источником энергии для жизнедеятельности человеческого организма, дает ему материал для построения всех клеток и тканей, их постоянного обновления.

Если взрослый организм нуждается в пище в основном только как в источнике энергии и средстве для поддержания обмена веществ, то ребенку нужна для обеспечения интенсивных процессов роста и развития. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Рациональное питание, при котором пища содержит все необходимые пищевые вещества в соответствующем количестве и правильном соотношении, обеспечивает человеку оптимальный уровень здоровья и высокую работоспособность. Особенно важна роль правильного питания в детском возрасте.

# Организация питьевого режима



- ❖ Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН
- ❖ Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности
- ❖ Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду

# Режим питания



Выдача пищи для групп осуществляется строго по утвержденному графику только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, заведующего, медицинского работника. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Учреждение обеспечивает 3-х разовое сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам в соответствии с технологическими картами 10-ти дневного меню: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.

В меню каждый день включены продукты: молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо. 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 рацион питания ДОО включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.,

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим Учреждения. Для детей разного возраста должны соблюдаться объемы порций приготавливаемых блюд .

Группа	Заказ	Второй завтрак	Обед	Ужин
1-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
2-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
3-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
4-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
5-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
6-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
7-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
8-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
9-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
10-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
11-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
12-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
13-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
14-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
15-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
16-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
17-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
18-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
19-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00
20-ая группа № 1	8.00	8.30	12.00	16.00



Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка: меню с указанием полного наименования блюд, их выхода, стоимости дневного рациона вывешивают на раздаче и в приемных всех возрастных групп.



# Уголки дежурных по столовым



# Работники пищеблока



Организация питания детей (получение, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи детьми в группах и пр.) осуществляется работниками учреждения в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (кладовщик, шеф-повар, повара, работники пищеблока, воспитатели, младшие воспитатели)



# Информация для родителей



## ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда беспокоит, что едят их ребенок в детском саду. Самыми полезными для мамы и папы малыша, для мамы и папы и самого малыша, являются в себя есть необходимый набор продуктов. Самыми важными растительными являются их количество и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, обучающихся ДОУ (в течение 9 – 10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Типом образом обеспечивается сущность потребности в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75 – 80%.

### РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополняться, а не заменять рацион детского сада. Любопытство с мамой, это естественное желание и ДДУ.
- Перед тем как отдать ребенка в детский сад обязательно познакомьте ребенка с питанием и едой в детском саду. Проявите его к нему близкого, которые чаще всего в детском саду употребляют, особенно если раньше он их никогда не ел.
- Детский сад детского сада лучше выбирать, где ребенок будет много заниматься в группе. В крайнем случае можно выбрать его персонал или детей.
- Проверьте дома можно ли давать малышу продукты и блюда, которые он не может (употр. нет).
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, а не готовить дома самостоятельно.



## ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но суть правила в этой игре будут особенные, связанные с взаимодействием ребенка с миром правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«**Вопросы родители задают**». Взрослый предлагает ребенку ответить, какие продукты он знает, и ответить, как будут называться вкусные блюда из этих продуктов? (Блюда из овощей — салатик; каша из риса — рисовая и т. д.)

«**Мамочки поделитесь продуктами**». «Посчитайте» задает любой пищевой продукт, знает, не паша, а знает его (можно его съедать, можно, или, что из него можно приготовить, или он полезен) так, чтобы ребенок сразу запомнил, о каком продукте идет речь.

Например:

«**Посчитайте**. Дайте мне задание безлики время, которое очень полезно для костей и зубов человека. Ее можно пить просто или жарить на медленном огне».

«**Продавец**. Это молоко?»

Далее игра «продает» — покупатели выбирают роли и игра продолжается.







На каждое блюдо разработана **технологическая карта**. В технологической карте Вы сможете увидеть, из каких продуктов и как готовится то или иное блюдо, какие витамины и микроэлементы оно содержит. Если Вы захотите приготовить такое блюдо дома своему ребенку - это возможно, ведь в технологической карте описан весь процесс приготовления.



# Правила поведения за столом



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ:

- Перед едой обязательно вымой руки.
- Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левой - наоборот).
- Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левой - наоборот).
- Не ворочайся! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая и закрыв рот.
- Во время еды не крутись и не размахивай руками.
- Не разговаривай во время еды.
- Испачкавшие руки и рот вытри салфеткой.
- После еды скажи: «СПАСИБО».



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

**Поглядите-ка, друзья, Как себя вести нельзя! Благое дело ребят Превращает в порок!**

Есть спокойно, не торопясь, Не чинясь, кто рядом, любя, Вечень что-то достать — не стеснясь, Вспроси, чтоб тебе сказали!

Пользуйся салфеткой, На стул не вставая, И ножки под тарелкой И спинку не склоняя!

Ты внимательно, впрямь, Во словах и поступках, Рот свой не высовывая!

Сильнее кушать и рот не слюнявить брать — Не надо на чужое всегда донимать! Старайся между собой не дразнить, И то, что в столовой — не стоишь прощывать!

Ты улыбайся и глаз не опускай И своему гостье помогай — Ешь пиццу, кашу и салат!

Ешь аккуратно, впрямь, Во словах и поступках, Рот свой не высовывая!



## Правила поведения за столом.

Аккуратно кушай хлеб — Это садик, а не клев. Супчик кушай аккуратно. Не выплевывай обратно. пей чаёк не проливая! Что за лужица большая? Вытирай салфеткой рот И не капай на живот. Ложкой ешь кисель и кашу. Суп, пюре и простоквашу. Вилкой можно брать картошку, Мясо, рис..... Не надо ложкой! Ручкой можно брать пирог, Глазированный сырок. И скажи спасибо всем, У кого ты пиццу ел.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Перед едой обязательно вымой руки.

Ложкой держи в правой руке (для левой — в левой).

Вилкой держи в левой руке, а ножом — в правой (для левой — наоборот).

Не приближай горячую пищу, не чинясь.

Хлеб, печенье, фрукты бери руками.

После еды скажи: «СПАСИБО».

Во время еды не крутись и не размахивай руками.

Испачкавшие руки и рот вытри салфеткой.

Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая и закрыв рот.

Пользуйся салфеткой, На стул не вставая, И ножки под тарелкой И спинку не склоняя!

Ты улыбайся и глаз не опускай И своему гостье помогай — Ешь пиццу, кашу и салат!

Ешь аккуратно, впрямь, Во словах и поступках, Рот свой не высовывая!

Сильнее кушать и рот не слюнявить брать — Не надо на чужое всегда донимать! Старайся между собой не дразнить, И то, что в столовой — не стоишь прощывать!