

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	Цена
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, чем кормят их ребенка в детском саду. Самыми опасными здесь мам и пап: родители, ссылаясь на авторитетный документ, выдают в себя весь необходимый набор предостережений. Считая, что растителю важно не количество и энергетическая ценность пищи (среднедневная норма 2300 ккал и 50 г жира в день). Для детей дошкольного (ДОУ) и школьного (10-19 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким 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 приобщайте ребенка к питанию и едите родители и родственники взрослые едят. Проявите это к тем близким, которые чаще всего в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не ел.
- Детский сад детский сад лучше выбирать, если ребенок будет поздно завтракать в саду. В крайнем случае можно позвать его персонал или мать ребенка.
- Проверьте сами можно ли давать ребенку те продукты и блюда, которые он не ел дома (лучше нет).
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, а не наоборот (лучше наоборот).



ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в ценности 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 к этой игре будут особенные, связанные с участием ребенка тем или иным образом здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«Взрослые разные нужны». Взрослый предлагает ребенку ответить, какие продукты он знает, и ответить, как будут называться вкусные блюда из этих продуктов? (Блюда из овощей — салатик; мясо из рыбы — котлетки и т. д.)

«Мамочки покупают продукты». «Помощник» задумывает любой пищевой продукт, затем, не называя, описывает его (например его свойства, назначение, то, что из него можно приготовить, если он полезен) так, чтобы ребенок сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Помощник. Дайте мне животного белым цветом, который очень полезен для костей и зубов человека. Его можно пить просто так или жарить на медленном огне.

Продавец. Это молоко?

Далее игра «продает» — «помощник» выбирает 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! Благоесть любых ребят Преобразует в поросль!

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

Пользуйся салфеткой, На стуле не качайся, И ножки под тарелкой И спинку не раскачивай!

Тыш аккуратно, верно, Не смейся и не хохочи, Рот свой не высовывай!

Сильно кушать в рот не старайся брать — Не надо на чужое всегда обращать! Старайся между собой не дергаться, И то, что в стакане — не спешь на проглатать!

Не улыбайся и глаз не морщась, И своему ты вилкой держи, Там не надо брать руками — Ешь ложкой, ножом и вилкой!

Ешь спокойно, не торопясь, Не чинясь, кто рядом, не смеясь, Вечень что-то достать — не торопись, Вспроси, чтоб тебе сказали!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Перед едой обязательно вымой руки.

Ложкой ешь аккуратно, не высовываясь.

На вилке и ножом аккуратно выкладывай еду.

Не приближай горячую пищу, не кашляй!

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

Хлеб, печенье, фрукты бери руками.

После еды скажи «СПАСИБО».

Во время еды не крутись и не размахивай руками.

Испачкавшие руки и рот вытри салфеткой.

Не улыбайся и глаз не морщась, И своему ты вилкой держи, Там не надо брать руками — Ешь ложкой, ножом и вилкой!

Ешь спокойно, не торопясь, Не чинясь, кто рядом, не смеясь, Вечень что-то достать — не торопись, Вспроси, чтоб тебе сказали!

Пользуйся салфеткой, На стуле не качайся, И ножки под тарелкой И спинку не раскачивай!

Тыш аккуратно, верно, Не смейся и не хохочи, Рот свой не высовывай!

Сильно кушать в рот не старайся брать — Не надо на чужое всегда обращать! Старайся между собой не дергаться, И то, что в стакане — не спешь на проглатать!

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.

