

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Когалыма «Колокольчик»

Консультация для родителей:



Подготовила:

воспитатель

Костина О.В.

г. Когалым

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ДОУ.

Рациональное питание ребенка.

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Питание детей организовано на базе пищеблока дошкольного учреждения, работающего на сырьё. Доставка продуктов осуществляется по заключённым договорам, специализированным автотранспортом поставщика.

Сервировка стола. Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет эстетический смысл – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. Красиво и празднично сервированный стол, красивая еда возбуждает аппетит у ребенка. Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.

Организация питания детей в группах

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 ДООУ. 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.

Обеспечение выполнения санитарно-гигиенических требований, организация питания.

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи.

В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правил личной гигиены.

Мероприятия, проводимые в детском саду:

- Ежедневные медицинские осмотры персонала кухни;
- Поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сертификатами;
- Имеется журнал скоропортящихся продуктов, в которых указывается срок годности продуктов;
- Производится обработка продуктов питания: мяса, яиц, фруктов, овощей, банок;
- Для приготовления пищи используются только разрешенные продукты

- Ежедневно ведется бракераж готовой продукции.

Организация питьевого режима

В нашем детском саду организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая отвечает требованиям санитарных правил. Питьевой режим в группах обеспечивается через бутилированную воду, обеспечивая тем самым бесперебойное удовлетворение детей в жидкости.

Бутилированная вода, используемая в учреждении, имеет документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность.

Для качественного приготовления пищи в дошкольном учреждении установлена водоподготовительная установка, которая обеспечивает обезжелезивание и смягчения воды. Данная установка позволяет обеспечить дошкольное учреждение свежей водой хорошего качества.

Особенности питания в весенний период

Синдром весенней усталости начинает отступать при переходе с зимнего, преимущественно мясного, рациона питания на летний – с большим количеством зелени и овощей. Весной у воспитанников дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОО) наблюдаются чрезмерная утомляемость, вялость и нарушение сна, что во многом обусловлено дефицитом в их рационе питания необходимых витаминов и микроэлементов.

У детей повышается возбудимость нервной системы, активизируется работа желез внутренней секреции, в т. ч. желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, снижается иммунитет. Таким образом, в этот период года организм менее устойчив к разного рода неблагоприятным воздействиям. Ограниченные внутренние резервы организма ребенка не дают возможности адаптироваться к окружающей среде. Восполнить весенний дефицит незаменимых пищевых компонентов можно только сбалансированным пищевым рационом.

Продукты, рекомендуемые к употреблению весной:

Организовывать питание дошкольников весной следует так, чтобы максимально насытить организм витаминами и микроэлементами.

Ежедневное употребление мяса и мясопродуктов снабжает детский организм полноценным белком, влияющим на нормальную работу иммунной системы, а также витамином В12.

В качестве гарниров ко вторым блюдам целесообразно отдавать предпочтение крупам, в которых содержатся витамины В1 и В6. Разные виды круп должны чередоваться в течение недели, поскольку их пищевая ценность различается.

В рационе питания ребенка в весенний период незаменима рыба. Она менее жирная, чем мясо животных и даже птицы. Рыба содержит белки высокого качества, которые хорошо усваиваются. Кроме того, она является источником жирных полиненасыщенных кислот и йода, необходимых для работы щитовидной железы и нервной системы.

Овощи и фрукты урожая прошлого года уже не являются источниками полезных веществ, за исключением клетчатки. В результате хранения они могут стать источником пищевых отравлений, поэтому после 1 марта допускается использовать овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) только после термической обработки. Целесообразно включать в рацион питания дошкольников соки промышленного производства, в т. ч. обогащенные витаминами. Соки с мякотью (яблочный, грушевый, абрикосовый нектар и т. д.) предпочтительнее, чем осветленные, поскольку в них содержится пектин, необходимый для нормального процесса пищеварения.

С целью сохранения витаминов при кулинарной обработке овощей следует соблюдать следующие правила:

- очищать овощи непосредственно перед приготовлением;
- чистить кожуру тонким слоем;
- закладывать овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой;

Дополнительная витаминизация:

Следует иметь в виду, что даже правильно составленный весенний рацион ребенка не может удовлетворить потребность детского организма в витаминах и отдельных микроэлементах. Поэтому дополнительный прием поливитаминов показан практически всем детям.

Если в рационе питания присутствуют все необходимые продукты, то достаточно давать ребенку комплексы с 50%-ным содержанием суточной потребности витаминов или обогащенные продукты питания (например, напитки, молочные и кисломолочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия). Однако если ребенок плохо питается, часто болеет, ослаблен, ему необходимы витамины в количестве 100%-ной суточной потребности.