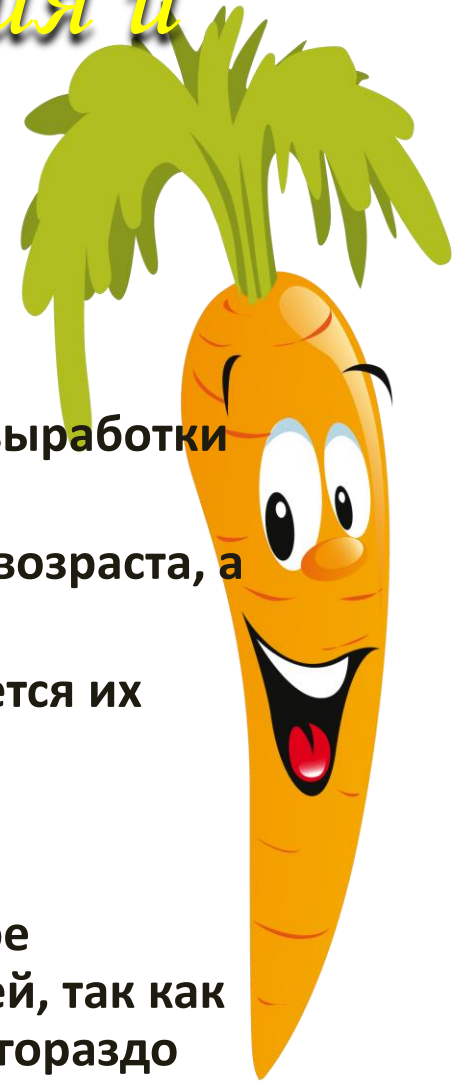


Организация питания в ДОУ

Основные направления и приоритеты:

- ✓ **Здоровое питание – главное условие нормального физического и нервно-психического развития ребёнка, выработки иммунитета к различным заболеваниям.**
- ✓ **Правильное питание необходимо ребенку любого возраста, а не только детям первого года жизни.**
- ✓ **Особенностью развития детей всех возрастов является их высокая потребность во всех пищевых и биологических компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.**
- ✓ **В организме ребенка может накапливаться большое количество вредных для здоровья посторонних примесей, так как в процентном отношении к массе тела дети едят и пьют гораздо больше, чем взрослые.**





В основе правильного питания лежат 5 принципов:

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

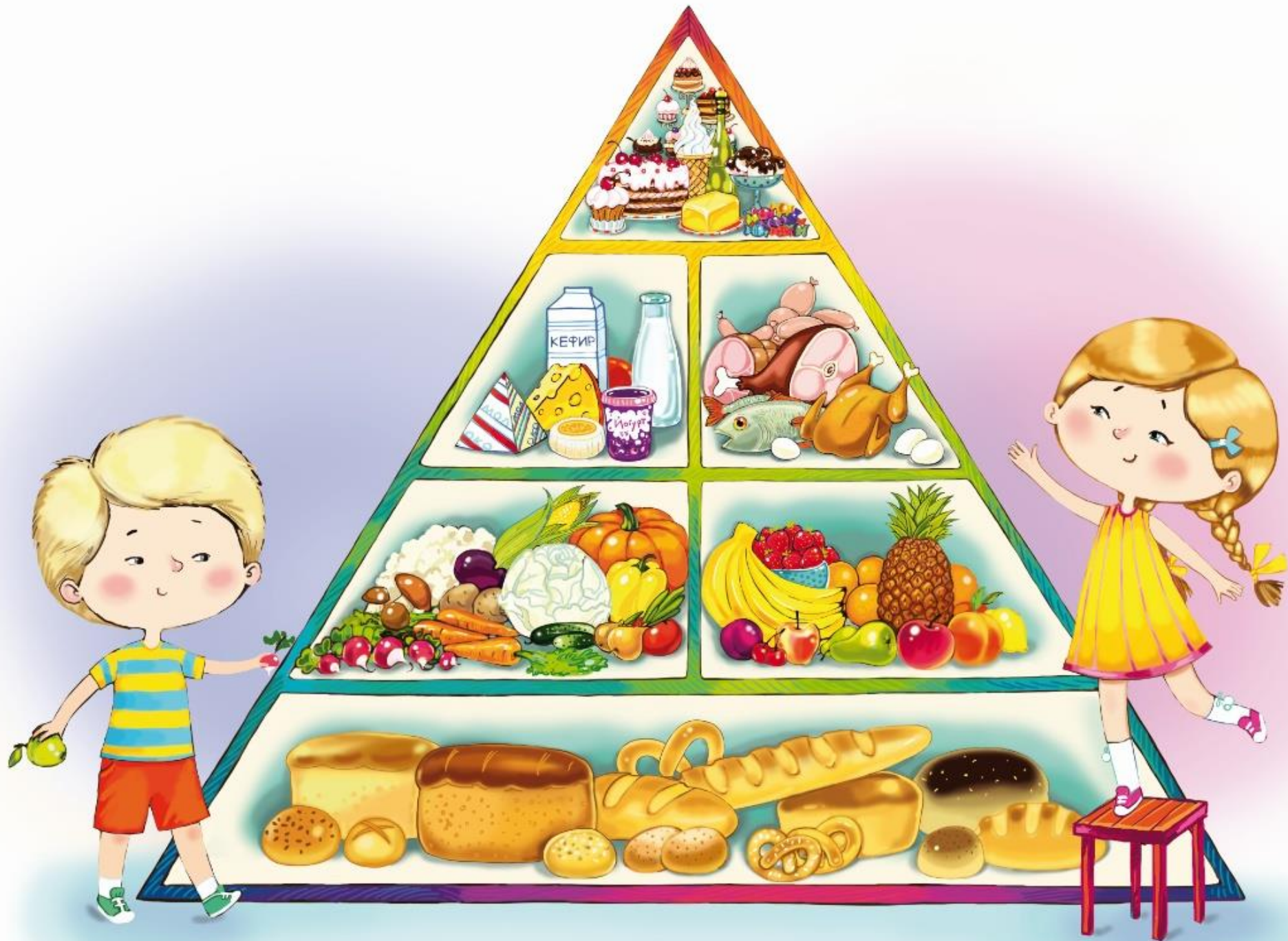
Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

- 1 января 2021 года Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27 октября 2020 г. №32 в силу вступил [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее – **СанПиН**).
- Новый СанПиН будет действителен **до 1 января 2027 года**.





Законы правильного питания



**Здоровое питание и
ВИТАМИНЫ**



**Пирамида правильного
питания**

Основное меню разрабатывается на две недели (10 дней) для каждой возрастной группы. Разработкой меню занимается ДОО, если еда готовится работниками детского сада. Меню утверждается руководителем ДОО.

- Наименования блюд в меню должны соответствовать их названиям в технологических картах.
- Масса порции и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи должны быть в пределах норматива, а также суточная потребность в питательных веществах и доля распределения энергетической ценности
- Меню допускается корректировать с учётом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

- Ежедневное меню основного питания должно составляться ответственным за питание на сутки для всех возрастных групп.
- По новому СанПиН типовая форма ежедневного меню не определена, поэтому мы можем разработать её самостоятельно. При этом она должна содержать такие сведения, как:
 - наименование приёма пищи и блюда;
 - массу и калорийность порции.

- **Запрещённые продукты питания**
- Список запрещённых продуктов питания для детских садов был значительно переработан. Теперь этот перечень состоит из 45 позиций (раньше было 36).

Приложение N 6. Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

Приложение N 6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

- 1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
- 2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
- 3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
- 4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
- 5. Непотрошенная птица.
- 6. Мясо диких животных.
- 7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
- 8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
- 9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
- 10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
- 11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
- 12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
- 13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

- 14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом.
- 15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
- 16. Простокваша - "самоквас".
- 17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
- 18. Квас.
- 19. Соки концентрированные диффузионные.
- 20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
- 21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
- 22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
- 23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
- 24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
- 25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

- 26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
- 27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
- 28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
- 29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
- 30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- 31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
- 32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
- 33. Жевательная резинка.
- 34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
- 35. Карамель, в том числе леденцовая.
- 36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
- 37. Окрошки и холодные супы.
- 38. Яичница-глазунья.
- 39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
- 40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
- 41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
- 42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
- 43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
- 44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
- 45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.
-

- **Замена продуктов**

Также был пересмотрен перечень замены продуктов питания на равноценные по пищевой ценности.

- Чтобы обеспечить потребность детей в витаминах, минералах и пищевых веществах, необходимо контролировать основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.
- Такие минимальные суточные наборы определены в таблице 1 положения 7.

- **Витамины**
- Выдача поливитаминных препаратов детям не допускается. Вместо этого при недостатке отдельных микроэлементов в меню должна использоваться специальная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащённая витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Такие напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.
- В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная.

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



Оптимизация производственного контроля

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- Пищеблока
- К поставляемым продуктам
- К приготовлению и раздаче блюд
- К личной гигиене персонала пищеблока
- К организации приема пищи детьми в группе



УТВЕРЖДЕН
Решением Комиссии
Таможенного союза
от 9 декабря 2011 г. № 880



**ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ
ТАМОЖЕННОГО СОЮЗА**

ТР ТС 021/2011

О безопасности пищевой продукции

**С 1 июля 2013 года действуют
7 Технических регламентов
Таможенного союза
на пищевую продукцию**



Организация питания в детском саду:

- **Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.**
- **Имеется десятидневное перспективное меню.**
- **При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.**
- **Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.**
- **Организация питания постоянно находится под контролем администрации**



Организация питания в детском саду:

- В детском саду организовано 4-х разовое питание.
- В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.
- Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
- Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
- Для приготовления вторых блюд кроме говядины может использоваться также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша).
- Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- Дети получают на полдник также кисломолочные продукты и кондитерские изделия и выпечку собственного производства.
- Хлеб двух видов пшеничный и ржано-пшеничный



Поставка продуктов питания в ДОО

Наш детский сад обслуживает поставщики:

- ИП Чепкасова Н.А. продукты
- КФХ ИП Желтухин А.П. овощи и фрукты
- АО Кызылский хлебокомбинат хлеб
- ИП Барнмаа А.Н. молочная продукция
- Ондар С.К. Мясо говядина
- И.П. Прибытько сельдь
- ООО Мега-арион колбасные изделия



Основу режима питания составляют 4 принципа:

1. Постоянство приемов пищи по часам суток
2. Дробность питания в течение суток: завтрак, обед, полдник, ужин
3. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ: Б, Ж, У, Вит, минер. в-в, воды при каждом приеме пищи
4. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня:
 - Завтрак – 20% -360 ккал.
 - 2ой завтрак – 5%-90 ккал.
 - Обед – 35%-630 ккал.
 - Полдник – 15%-270 ккал.
 - Ужин – 25%-450 ккал.

Требования к составлению меню

1. Перспективное 10 дневное меню
2. Суммарные объемы блюд по приемам пищи
3. Рекомендуемые суточные нормы продуктов для организации питания детей в ДОО
4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп
5. Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %
6. Режим питания детей
7. Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в ДО
8. Таблица замены продуктов по белкам и углеводам
9. Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей
10. Технологическая карта

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3 лет	350	100	450	200	400
от 3 до 7 лет	400	100	600	250	450





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.

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.

Формирование норм столового этикета в подготовительной группе

- Продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды;
- Совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, ужин);
- Совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят и соответствующие практические навыки;
- Совершенствовать навыки общения за столом;
- Продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности.



Рекомендации родителям о рационе питания в домашних условиях:

- Меню дошкольника следует составлять из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.
- Учитывать потребность в энергетической ценности пищи.
- На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.
- Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.





Рекомендации родителям Что и сколько:

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары.

Сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1—2 раза в неделю — после тепловой обработки;

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.



Что можно и что нельзя

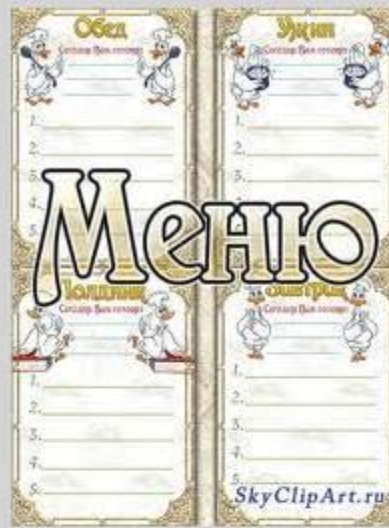
Мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам.



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.**

The background of the image is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. In the bottom-left corner, there are several thin, green stems of a plant with small, bright yellow flowers, some of which are in sharp focus while others are blurred.

Азбука культуры питания

Несложные правила поведения за столом

- **Мой руки: перед едой, после пользования туалетом, прогулки, ухода за животными.**
- **За столом всегда сиди прямо, не клади локти на стол.**
- **Правильно пользуйся столовыми приборами.**
- **Кушай не торопясь, аккуратно, бесшумно, с закрытым ртом, тщательно пережёвывай пищу.**
- **Не кроши хлеб, отламывай по небольшому кусочку.**
- **Косточки от фруктов (из компота) осторожно складывай на блюде при помощи чайной ложки — сначала положи в ложку, а затем на блюде.**
- **Закончив еду, клади ложку (вилку) в тарелку, а не на скатерть.**
- **Пользуйся салфеткой во время еды.**

Как пользоваться столовыми приборами

- Суп сначала следует попробовать, убедиться — горячий или нет. Набирать $\frac{1}{3}$ ложки, не наклоняться вперёд, ложкой справа налево коснуться края тарелки, боковой частью направить в рот. Не следует стучать ложкой о тарелку, чавкать.
- Тарелку наклонять от себя, когда жидкости остаётся мало.
- По этикету не принято разговаривать при употреблении горячих блюд.
- Вилку надо держать зубчиками вверх, при этом ручка должна упираться в ладонь. Если подано овощное пюре или каша, то вилку следует держать как ложку, помогая ножом.
- Вилку и ложку при временном прекращении еды необходимо положить на бортик тарелки, а после еды — на тарелку параллельно ручками влево, вилку — выпуклостью вверх.

Как пользоваться столовыми приборами

- Нельзя вылизывать тарелку, есть с ножа, перекладывать приборы и брать их до еды.
- Хлеб следует отламывать пальцами левой руки.
- Омлет нужно есть с помощью вилки и ножа, рыбу, а также запеканку, рулеты — только вилкой, без ножа.
- Птицу едят с помощью ножа, сначала надо срезать мясо, оставшееся — взять в руку. Мясо отрезать ножом по кусочку и отправлять отрезанный кусок в рот. Не следует разрезать весь кусок сразу.
- Чай надо помешивать бесшумно.
- Нельзя запрокидывать голову во время еды, некрасиво отставлять мизинец

Памятка по сервировке стола

Последовательность сервировки: скатерть, тарелки, чашки, салфетки, приборы со специями.

Столовые приборы:

тарелки — нужно ставить на стол напротив стульев.

Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать.

Справа от тарелки нож, лезвием к тарелке, ложка справа - носиком вверх, слева — вилка зубцами вверх.

Ближе к тарелке кладут те столовые приборы, которые не используют в первую очередь.

Чашка, ручкой влево, обязательно ставится на блюдце. На блюдце следует положить чайную ложку ручкой вправо, т.е. в противоположную сторону ручки чашки.

Вилка кладётся с левой стороны в том случае, когда используется нож, но в отсутствии необходимости пользования ножом, вилка кладётся справа.

После еды столовые приборы необходимо положить на тарелку параллельно, ручками влево.

Учимся, играя — играя, запоминаем!

- Для того, чтобы детям легче было усвоить правила культуры поведения за столом, узнать больше о продуктах питания и их пользе - предлагаем использовать игровые приёмы, забавные стихи и загадки, а также народные пословицы и поговорки.

Художественное слово

Вот салфетки стоят.

Нам о чём-то говорят:

За едой не сори.

Насорил — убери!

Скатерть, платье не марай.

Рот салфеткой вытирай.

Ложки наши не стучат.

Ложки наши все молчат.

Гречневая каша

Предо мною на столе Гречневая каша!

Так по нраву она мне!

Это — пища наша!

С маслом от подсолнуха,

Приправлена медком,

Ложечка за ложечкой —

И поел ладком! *(И.Е. Ефремов)*

Свежий хлеб

Свежий хлеб! — Вот это блюдо!

Ароматен, вкусен он!

Всем, кто создал это чудо

Благодарность и поклон! *(И.Е. Ефремов)*

Ай да суп!

Глубоко - не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка И крупки немножко.
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот! **(И. Токмакова)**

Семейка

Мышка в кружечке зеленой

Наварила каши пшённой.

Ребятишек дюжина

Ожидает ужина.

Всем по ложечке досталось –

Ни крупинки не осталось,

(Из чешской народной поэзии)

Пословицы и поговорки

- Хлеб - батюшка, вода - матушка.
Хлебушко — калачу дедушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Щи да каша — пища наша.
- Хлеб да вода — мужицкая еда.
Кашу маслом не испортишь.
Мельница сильна водой, а человек - едой.
- У голодного хлеб на уме.
- Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
- Красна река берегами, обед - пирогами.
- Хлеба нет - и корочки в честь.
Чужим ртом сыту не быть.

Пословицы и поговорки

- У кого какой вкус: кто любит дыню, а кто арбуз.
- Работай до поту, так поешь в охоту.
- Дорога ложка к обеду.
- Без капусты щи не густы
- Сытый голодного не разумеет
-

Загадки

Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она —
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!» *(Картошка.)*

Холодок в пакете:
Едят взрослые и дети
Холодок, холодок,
Дай лизнуть тебя разок! *(Мороженое.)*

В кусочке пышного теста,
Нашлось для повидла место,
Внутри него не бывает пусто —
Может мясо быть и капуста. *(Пирожок.)*

Что на сковороду наливают
И тонко выпекают? *(Блины.)*

Загадки

Жёлтая я, а не репа.

Круглая, а не солнце.

С семечками, а не подсолнух. *(Дыня.)*

В земле сижу, хвост наверху.

Сахар из меня можно добыть.

Вкусный борщ сварить. *(Свёкла.)*

И зелен, и густ —

На грядке вырос куст.

Начали щипать —

Стали плакать и рыдать. *(Зелёный лук.)*

Загадки

Был ребёнок –
Не знал пелёнок,
Стал стариком –
Сто пелёнок на нём. *(Капуста.)*

Бел, как снег,
В чести у всех.
В рот попал –
Там и пропал. *(Сахар.)*

Сидит на ложке,
Свесив ножки. *(Лапша.)*