

## **Организация питания в детских общеобразовательных учреждениях**

Правильно организованное питание детей дошкольного и дошкольного возраста в условиях ДООУ является важным фактором в формировании роста и развития ребенка, его здоровья не только на данный момент, но и в будущем. Организация питания независимо от типа дошкольного учреждения и времени пребывания в нем ребенка должна базироваться на следующих принципах:

- правильная организация режима питания;
- адекватная энергетическая ценность пищевых рационов (не менее 70 %), соответствующих энерготратам детей;
- сбалансированность рациона по всем необходимым пищевым ингредиентам (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы);
- использование адекватной технологической и кулинарной работы продуктов, обеспечивающей высокие вкусовые качества блюд и сохранность пищевой ценности продуктов;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических требований предъявляемых к получению и транспортировке продуктов, местам и условиям их хранения, кулинарной обработке (учитывая специфику ДООУ), раздаче блюд, обработке посуды в групповых ячейках;
- осуществление ежедневного контроля за выполнением санитарно-гигиенических требований;
- учет (насколько это возможно в ДООУ) индивидуальных особенностей детей.

В дошкольных учреждениях ежедневно заведующий вместе медицинским работником составляют меню-требование на основании примерно 10-дневного или двухнедельного меню. Меню представляет собой перечень блюд, входящих в дневной рацион ребенка. При составлении меню исходят из физиологических потребностей ребенка в различных пищевых веществах.

Дети должны получать питание 4 раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 ч. Завтрак составляет 25 % от суточной энергетической ценности рациона, обед — 35 %, полдник — 15 — 20 %, ужин — 25 %.

На завтрак следует давать каши, овощные пюре или другие плотные блюда, а также горячие напитки: чай с молоком, кофе, какао, на ужин лучше молочно-овощную пищу при ограниченном количестве жидкости. Обед должен включать в себя первое жидкое блюдо, второе — преимущественно мясное или рыбное, а третье — сладкое блюдо. В течение одного дня однородные блюда не должны повторяться. Используя один и тот же продукт в течение недели, следует варьировать приготовление из него блюд: например, картофель отварной, картофельные котлеты, картофельное пюре и т.д.

Мясные и рыбные блюда лучше подавать на завтрак и обед, молочные овощные и крупяные — на ужин, молоко, молочнокислые продукты, ягоды, фрукты, сладости, печенье — на полдник. Если отсутствуют те или иные продукты, возможна их замена равноценными (по содержанию белка и жира).

Врач или заведующий ДООУ присутствует при закладке основных продуктов и раздаче готовых блюд. Они следят за тем, чтобы при кулинарной обработке продукты не теряли своих ценных качеств, чтобы объем готовой пищи точно соответствовал количеству порций по утвержденной норме.

Перед едой дошкольники отправляются в туалетную мыть руки. Если она находится рядом с комнатой, где дети обедают, они, по мере того как вымоют руки, самостоятельно садятся за столы и начинают есть уже поданное первое блюдо. Надо следить, чтобы первыми мыли руки и садились за стол те воспитанники, которые едят медленно. Если туалетная отделена от столовой коридором, дети вымыв руки, возвращаются все вместе в сопровождении воспитателя и садятся за стол одновременно.

В помещении, где едят дети, надо создать уютную обстановку. Скатерти или клеенки на столах должны быть чистыми, посуда, в которой подается пища, — небольших размеров, эстетичной (лучше одинаковых формы и цвета, хотя бы для каждого стола).

Готовую пищу надо раздавать сразу после ее приготовления. Это необходимо для сохранения в ней витаминов и вкусовых качеств, а также для предупреждения пищевых отравлений. Готовую пищу закрывают крышками. Витаминизация пищи проводится ежедневно в пищеблоке или групповой детского учреждения непосредственно перед раздачей.

Первые блюда в момент раздачи должны иметь температуру около 70 °С, вторые — не ниже 60 °С, холодные блюда и закуски (салаты, винегрет) — от 10 до 15 °С. Разливать и раскладывать готовую к употреблению пищу надо специальными разливательными черпаками или ложками, вилками, лопаточками. Следует обращать внимание на ее кулинарное оформление: красивые, привлекательные блюда способствуют возбуждению аппетита, а значит, и лучшему усвоению пищи.

Во время приема пищи надо создать спокойную доброжелательную обстановку и поддерживать у детей хорошее настроение, так как состояние нервной системы ребенка сказывается на его аппетите. Не следует проявлять нетерпения, если дети едят медленно, запрещать им во время еды обращаться с просьбой к товарищам или взрослым, постоянно делать замечания. Это отвлекает, нервирует детей и снижает их аппетит.

Если ребенок отказывается от какого-либо полезного блюда, следует постепенно приучить его к нему, давая пищу небольшими порциями. Такого ребенка лучше посадить с детьми, которые едят пищу с удовольствием, и не принуждать ребенка, если он не может съесть всю порцию, так как рекомендуемые средние нормы не рассчитаны на индивидуальные особенности и потребности организма. Если в одно кормление он не доел свою порцию, не надо заставлять его съедать все. В случае, если ребенок систематически съедает меньше нормы, у него плохо нарастает масса тела, его следует показать врачу. Возможно, он нездоров и нуждается в изменении рациона или общего режима дня.

Часто дети не доедают предложенную им пищу, так как устают действовать самостоятельно. Взрослые должны прийти им на помощь.

Перевозка продуктов также должна осуществляться в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Для каждого вида продукта нужно иметь специальную тару или транспорт. Это предохранит продукты от пыли, грязи, дождя. Мясо следует привозить за 1 — 3 дня в зависимости от имеющихся условий хранения, в ящиках, обитых оцинкованным железом или дюралюминиевыми листами. Колбасы тоже привозят в специальных ящиках. Соленая рыба доставляется в бочках или ящиках в заводской упаковке. Для свежей рыбы необходимы закрывающиеся корзины или ящики. Молоко, сметану, сливки привозят в специальной упаковке или таре, сухие или сыпучие продукты — в заводской таре: мешках или закрытых ящиках. Для перевозки хлеба и хлебобулочных изделий используют хорошо закрываемый ящик с полками. Лица, занимающиеся погрузкой и выгрузкой продуктов, регулярно проходят медицинский осмотр. Их обеспечивают специальной одеждой: халатом, фартуком, рукавицами. Продукты питания, поступающие в детские учреждения, должны быть свежими и доброкачественными: без посторонних примесей, загрязнения, поражения грызунами и насекомыми. Это во многом зависит от транспортировки и хранения пищевых продуктов.

Доставленные продукты подвергаются санитарному осмотру и бракеражу. Все данные осмотра фиксируют в специальном журнале. Перед осмотром продуктов следует ознакомиться с сопроводительными документами, из которых можно получить предварительные данные о продуктах: дате их выпуска, условиях хранения, сроках реализации. Эти данные особенно важны при поступлении скоропортящихся продуктов: мяса, колбасы, ветчины, рыбы, молока и т.п. Бракераж продуктов производят не только при приеме на склад или в холодильник, но и при поступлении их со склада на кухню.

Качество продуктов обычно оценивают медицинский работник детского учреждения и повар. При малейшем подозрении на недоброкачество того или иного продукта его следует отделить от остальных и подвергнуть дополнительному лабораторному исследованию, которое проводится санитарно-эпидемиологической станцией.

Мясо и мясопродукты обладают большой питательной ценностью, так как содержат полноценные белки. Как правило, употребляется мясо крупного рогатого скота (говядина); баранина, свинина, мясо гусей, уток в питании детей дошкольного возраста не рекомендуется.

При приеме мяса обращают внимание на наличие документов, гарантирующих качество мяса или мясных продуктов. Завоз готового фарша не разрешается. Мясные продукты хранят в холодильниках.

Воспитание у детей гигиенических навыков приема пищи

Детей учат мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), пользоваться столовыми приборами. Дошкольников учат пользоваться ножом: правильно резать мясо, огурцы, помидоры. Младшим детям пищу размельчают взрослые.

Во время еды дети не должны спешить, отвлекаться, играть веденными приборами, набивать полный рот пищей и разговаривать при этом и т. п. Воспитатель учит их пользоваться салфеткой. Малышам перед приемом пищи надевают нагрудники, для старших ставят на стол стакан с бумажными салфетками.

Еженедельно или 1 раз в 10 дней медицинский работник контролирует выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов 1а 1 ребенка и при необходимости проводит коррекцию питания в следующей декаде. Подсчет основных пищевых ингредиентов по итогам накопительной ведомости проводит медицинская сестра 1 раз в месяц (подсчитывают энергетическую ценность, количество белков, жиров и углеводов).

**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДОСТАВКЕ, ПРИЕМУ, КАЧЕСТВУ, УСЛОВИЯМ**

**ХРАНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Доставка и хранение продуктов питания должны находиться под строгим контролем заведующего и медицинских работников, дошкольного учреждения, так как от этого зависит качество приготовляемой пищи.

Каждое дошкольное учреждение обеспечивается холодильными камерами. Кроме этого, имеются кладовые для хранения сухих продуктов, таких, как мука, сахар, крупы, макаронные изделия, кондитерские изделия, и для овощей. Складские помещения и холодильные камеры необходимо содержать в чистоте, хорошо проветривать.