

Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение  
«Хайхинская основная общеобразовательная школа - сад»

Утверждено:  
директор школы-сад  
Исаева А.Г.  
от « 02» сентября 2017г.

Рациональное питание в школе - сад

С.Хайхи  
2017г.

# Рациональное питание в дошкольной группе

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Организация питания в МКОУ начинается с заключения договоров на поставку продуктов питания с магазинами. Доставка осуществляется поставщиком, строго с сертификатами качества продуктов.

В МКОУ «Хайхинская ООШ-сад» организовано 3-х разовое горячее питание и в соответствии с требованиями СанПиН, составлено и согласовано органами санитарного надзора 10-дневное меню. Блюда готовятся согласно технологических карт установленного образца. Особое внимание уделяется контролю за качеством и срокам реализации поставляемых продуктов: наличие сертификатов, соблюдение товарного качества, условий хранения. Организация питьевого режима соответствует требованиям СанПиН.

Для правильной организации питания детей в дошкольной группе ведётся следующая документация:

- утвержденный набор продуктов для дошкольных учреждений;
- перспективные меню-раскладки и примерные меню - 10-дневные;
- накопительная ведомость расхода продуктов;
- бракеражный журнал;
- тетрадь бракеража сырой продукции;
- годовые, квартальные и месячные заявки на продукты;
- картотека блюд;
- нормы выхода мясных, рыбных, овощных блюд при тепловой обработке;
- таблица замены продуктов по основным пищевым веществам.

На пищеблоке и в кладовых имеется все необходимое оборудование, заключены договоры со специализированными организациями на техническое обслуживание всего оборудования.

Штат пищеблока укомплектован в соответствии со штатным расписанием: 1 повар. В соответствии с программой производственного контроля все работники прошли медицинский осмотр. Обеспеченность спецодеждой и моющими средствами - 100%.

Выполнение санитарно-гигиенического режима, организация питания является предметом постоянного контроля директора

школы, медсестры, воспитателя, заведующего хозяйством. В рационе питания увеличилась доля молочных изделий, курицы, рыбы, фруктов. В зимне-весенний период из внебюджетных средств выделяются средства для комплексной витаминизации пищи.

В целях обеспечения санитарно-эпидемического благополучия и охраны здоровья, предотвращения возникновения инфекционных и неинфекционных заболеваний среди детей и взрослых, обеспечения детского организма необходимыми продуктами питания, выполнения установленных правил технологии приготовления блюд, осуществления внутреннего контроля за организацией питания, издан приказ "Об организации питания в школе - сад", с назначением ответственных лиц и проводимых мероприятиях.

Вопросы питания будут рассматриваться на родительских и производственных собраниях, будет осуществляться производственный контроль.

## **ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ ОБЪЁМ ПИЩИ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД (г, мг)**

Блюдо	1,5-3 года	3-5 лет	5-7 лет
Каша или овощное блюдо на завтрак или ужин	150	180	200
Кофе, чай и др. напитки	180	200	250
Первое блюдо на обед	150	180	200
Котлеты, фрикадельки	60	70	80
Гарниры	120	130	150
Компоты, кисели, желе	150	180	200
Салаты	40	50	60
Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	110/60	110/60
Свежие фрукты	100	150	200
Булочка, выпечка, (печенье. вафли)	60	70	90

Основным принципом правильного питания дошкольников служит максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение их рациона тех или иных названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому

**данные продукты следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.**

## **Нормы питания детей в дошкольной группе. (граммов в день на одного ребенка).**

Продукты	Для детей с 3 - 5 лет	Для детей с 5 – 7 лет
	9-10,5 часов	9-10,5 часов
Хлеб пшенич.	55	80
Хлеб ржаной.	25	40
Мука пшенич.	16	20
Мука картофельная	3	3
Крупа, Макар.изделия	20	30
Картофель	120	150
Овощи разные	180	200
Фрукты свежие	90	60
Фрукты сухие	10	10
Кондитерские изделия	4	10
Сахар	35	45
Масло сливочное	12	20
Масло растительное	5	7
Яйцо (штук)	0,25	0,5
Молоко	500	420
Творог	40	40
Мясо	60	100
Рыба	20	45
Сметана	5	5
Сыр	3	0
Чай	0,2	0,2
Кофе злаковый	1	2
Соль	2	5
Дрожжи	1	1

**Молоко и молочные продукты - источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани витамина В2 (рибофлавина).**

**В питании дошкольников необходимо широко применять овощи, фрукты в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и др.**

**В питание дошкольников надо включать хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В1, В2, РР, магнием и др. Рационы питания должны ежедневно содержать жиры в виде сливочного масла (30-40г)**

сметаны (5-10г), растительных масел (подсолнечного, кукурузного - (8-10г). Растительное масло следует использовать как приправу к салатам, винегретам и т.п., а сливочное - для приготовления бутербродов, заправки блюд. Для обжаривания продуктов лучше всего подходит топленое масло, а при его отсутствии - смесь сливочного маргарина и растительного масла.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в дошкольной группе, для чего в группах вывешивают ежедневное меню.

В беседах о детском питании, важно предупредить родителей о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.

### **Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)**

Возраст детей	Энергетическая ценность, (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)
		всего	в том числе животные	всего	всего
до 3 лет	1540	53	37	53	212
3-7 лет	1970	68	44	68	272