

**Организация питания в ГБОУ СОШ № 1 г. Чапаевска**  
**структурном подразделении**  
**«Детский сад № 27 «Светлячок»**

**Здоровье детей** невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

**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.



В СП Д/С № 27 соблюдаются принципы рационального, сбалансированного питания детей раннего и дошкольного возраста. Питание осуществляется в соответствии с **Примерным 10-дневным меню**, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста, на основании которого составляется ежедневное меню.

Объем пищи и выход блюд соответствуют возрасту детей. Основанием для приготовления блюд являются оформленные технологические карты.

Дети в детском саду обеспечены 4-х разовым сбалансированным питанием в соответствии с режимом дня. Режим питания детей с 12-ти часовым пребыванием включает:

- завтрак;
- второй завтрак;
- обед;
- полдник.

Круглогодично проводится искусственная **С-витаминизация** готовых блюд.

Для **профилактики йододефицита** в питании используется йодированная соль.

Питание в детском саду организовано в групповых комнатах. Производственный процесс по приготовлению блюд выполняют квалифицированные повара. Весь цикл приготовления блюд осуществляется на **пищеблоке**, состоящем из двух цехов и кладовой

для хранения продуктов. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход и полностью оснащено оборудованием в соответствии с нормативными требованиями. Кухонные работники по циклограмме выполняют все необходимые санитарно-гигиенические мероприятия.

## **Контроль за организацией питания в СП Д/С № 27**

Контроль за организацией питания в СП Д/С № 27 осуществляется на основании документов:

- **Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ**  
"Об образовании в Российской Федерации"
- **СанПиН 2.3/2.4.3590-20**  
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- **Приказ Минздравсоцразвития РФ и Минобрнауки РФ от 11.03.2012 № 213н/178**  
"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений"
- **Методические рекомендации 2.4.5.0107-15**  
"Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах"
- **Сан и ПиН 1.2.3685 – 21**  
«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья от поставщиков в детский сад осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) хранятся до окончания реализации продукции. Входной контроль поступающих продуктов осуществляется кладовщиком. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража скоропортящихся пищевых продуктов, поступающих на пищеблок, который хранится в течение года. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки.

Готовая пища выдается только после снятия пробы бракеражной комиссии и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.

Организация питания постоянно находится под контролем администрации. Контроль качества питания и санитарно-гигиеническое состояние пищеблока осуществляет руководитель СП, медицинская сестра, повар детского сада.

**Медицинский контроль за питанием** в СП Д/С № 27 включает:

- контроль за качеством поступающих продуктов;
- контроль за условиями хранения продуктов и соблюдением сроков реализации;
- контроль за технологией приготовления пищи и качеством готовых блюд (бракеражная комиссия);

- санитарно-эпидемический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды, кухонного инвентаря;
- контроль за соблюдением правил личной гигиены сотрудников и их здоровья.

В детском саду имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно.

Приглашаем принять участие в контроле за питанием членов родительского комитета.

## Рекомендации для родителей

«Человек рождается здоровым,  
а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

*Гиппократ*

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- *В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*
- *Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

#### **Родителям на заметку**

- *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.*
- *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьтесь к режиму питания и составу рациона детского сада.*
- *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*
- *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*
- *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.*

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

#### **Родители! Помните об этом!**

##### **Как правильно сидеть за столом**

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками.*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти.*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу.*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

##### **Во время еды следует**

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.*

- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.*
- *Есть беззвучно, а не чавкать.*
- *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

***Не забывайте пользоваться салфетками!***

### **О правилах гигиены питания**

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

### **Научите вашего ребёнка**

- *Соблюдать правила личной гигиены.*
- *Различать свежие и несвежие продукты.*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

**Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми**

1. *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
2. *После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
4. *Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

### **Игры по питанию для детей и родителей**

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

**“Каши разные нужны”.** Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

**“Магазин полезных продуктов”.** «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

**Покупатель.** - Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** — Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями, и игра продолжается.

### Игры-загадки

- Придумай фрукты (*овощи*) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (*овощи*) (*одно яблоко, два яблока...пять яблок...*).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (*борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...*).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных... (*овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.*)
- Назови, какие блюда можно приготовить из ...(*черники, яблока, капусты...*).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.