

# **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

*Васильева Надежда Анатольевна,*

*заведующий,*

*МБДОУ «Детский сад № 142» г. Чебоксары,*

*Чувашская Республика, Россия*

## **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПИТАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Аннотация.** Данная статья посвящена теме рационального употребления пищи и его роли в системе организма дошкольников. В современном мире особенно важно правильно питаться. В статье представлены вопросы организации питания дошкольников. От правильного питания во многом зависит состояние здоровья детей и полноценное развитие их организма.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, здоровье, правильное питание.

Одной из главных задач детского сада – обеспечить конституционное право каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно сохранить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Исходя из этого, обеспечение питанием детей в нашем дошкольном учреждении мы стараемся организовывать с достаточным разнообразием пищевых рационов. Только при включении в повседневный рацион всех основных

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара, хлеба, круп и других продуктов можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Гармоничный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, и готовились с учетом возрастных особенностей детей, что достигается путем использования разнообразного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки, обеспечивающей их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

Обеспечение питанием детей в ДОО организовывается в соответствии с режимом питания. В детском саду организовано 4-х разовое. 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 используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипячёная питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа. Рацион питания детей отличается по количественному составу в зависимости от возраста детей и формироваться отдельно для групп детей в возрасте 1-3 года, 3-7 лет.

Некоторые не рекомендуются в рационе дошкольника: копченые колбасы, жирные сорта мяса, специи.

В целом, правила и нормы приготовления еды для всех возрастных категорий не отличаются. Но для младших групп повара режут овощи более мелко, с возрастом объем порций увеличивается, потому что дети постарше нуждаются

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

в дополнительной энергии для подвижных и активных игр, а также для развития и учебы.

Режим питания в детском саду определяется установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Питание воспитанников осуществляется на основании примерного 10 дневного меню, которое утверждается заведующим ДОО. Примерное меню составляется в соответствии с требованиями и нормами санитарных правил.

Ежедневное меню содержит информацию о количественном выходе блюд, энергетической и пищевой ценности, стоимости блюд. Меню вывешивается на видном месте, таким образом, чтобы с ним могли ознакомиться родители (законные представители).

Ежедневно на контроле администрации находятся следующие вопросы:

- формирование рациона питания детей, включая контроль за ассортиментом пищевых продуктов;
- качество поступающих пищевых продуктов;
- санитарно-техническое состояние пищеблока;
- условия хранения пищевых продуктов и соблюдение сроков реализации;
- технологические процессы;
- состояние здоровья персонала, соблюдение персоналом правил личной гигиены;
- санитарное содержание пищеблока и санитарная обработка продуктов детского питания.

Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистри-

## **Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве**

руются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия и снимает пробу готовых блюд.

Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов.

Родители воспитанников также являются непосредственными участниками контроля за организацией питания в детском саду. Они входят в состав комиссии по питанию и периодически контролируют качество поступающих продуктов на пищеблоке, организацию питания и работу по формированию навыков культуры еды в группах детского сада. С целью обеспечения эффективного контроля за качеством питания в нашем детском саду проводится родительский контроль за организацией питания детей. Заведующий знакомит родителей с нормативными документами, регламентирующими организацию питания, об особенностях поставки, приема и хранения продуктов в ДООУ, с условиями хранения продуктов в кладовой ДООУ. Родители осуществили контроль наличия сертификатов качества продуктов питания, контроль хранения суточных проб в соответствии с требованиями СанПиН.

Перед поступлением в детский сад можно посмотреть на сайте дошкольного учреждения его меню и постараться перевести ребенка на детсадовские продукты. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

*Список литературы*

**Инновационные теории и практика  
в современном российском образовательном пространстве**

1. Колесникова С. А. Требования к организации питания дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2002. — № 5. - С.4.