

**Организация здорового питания
в МБДОУ «детский сад №143»
города Чебоксары
Чувашской Республики**



1. Вся жизнь человека связана с питанием. Пища является единственным источником энергии для жизнедеятельности человеческого организма, дает ему материал для построения всех клеток и тканей, их постоянного обновления.



2. Рациональное питание, при котором пища содержит все необходимые пищевые вещества в соответствующем количестве и правильном соотношении, обеспечивает человеку оптимальный уровень здоровья и высокую работоспособность. Особенно важна роль правильного питания в детском возрасте.

3. Если взрослый организм нуждается в пище в основном только как в источнике энергии и средстве для поддержания обмена веществ, то ребенку нужна для обеспечения интенсивных процессов роста и развития. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Давно доказано, что правильное питание детей дошкольного возраста обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций. Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды.



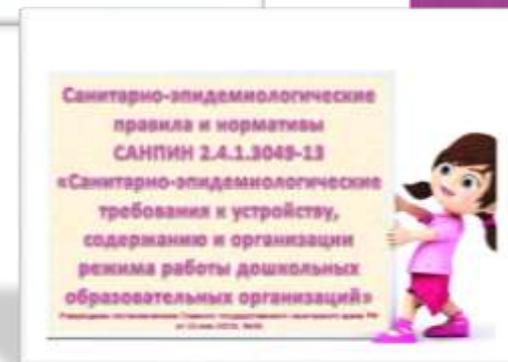
КОНЦЕПЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении 1:1:4



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДОКУМЕНТАМИ:

- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»
- Федеральный закон от 5 апреля 2013 года №44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)
- Технический регламент таможенного союза от 9 декабря 2011 года №880 «О безопасности пищевой продукции»
- Более подробно все документы размещены на сайте управления образования
http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=139&id=1509216



В помощь заведующим на основе суточного набора продуктов рекомендовано **примерное 10-дневное меню**, с учетом сочетания продуктов, соотношения основных пищевых ингредиентов.

Меню согласовано с Роспотребнадзором.

Каждое учреждение вправе внести **свои изменения** в предлагаемое меню с учетом таблицы замены продуктов и технологических карт из сборников рецептуры блюд для детского питания.

Даны рекомендации по организации **4-х разового приёма пищи** (завтрак, второй завтрак, обед, **уплотнённый** полдник с включением блюд ужина) при 12- часовом пребывании детей с сохранением суточного набора продуктов и стоимости питания



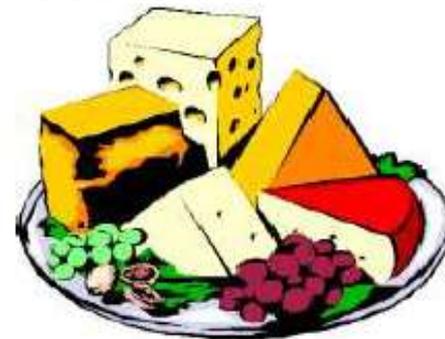
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ № 143

- *С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих государственные образовательные учреждения, реализующие общеобразовательные программы дошкольного образования, питание детей в МБДОУ «Детский сад № 143» г.Чебоксары организовано в соответствии с «Примерными 10-ти дневными рационами питания (меню) для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 12-часовым пребыванием детей», согласованными «Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике – Чувашии», от 08.07.2011г., № 04/3861,*
- *соответствуют требованиям САНПИН 2.4.1.3049-13 (Постановление от 15 мая 2013 г. N 26).*



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ 143

- взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- разнообразие рациона;
- обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей;
- обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

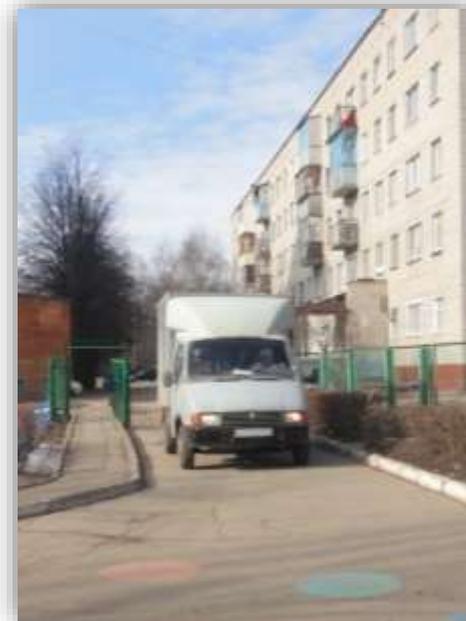


ПОСТАВКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ДОУ

Поставка продуктов питания в ДОУ осуществляется на основании Договора между **поставщиком и заказчиком.**

поставщики:

- ООО «Здоровье» Gladkova L.A.
- ООО «Бережное» Kozhevnikov V.I.
- ООО «АЛЭИК»
- ИП Аказеева О.И.



Прием продуктов в ДОУ производит ответственное лицо (кладовщик или завхоз) в соответствии с требованиями СанПиН



МЕДСЕСТРА



- **Контролирует качество доставляемых продуктов, соблюдение их хранения и реализации;**
- **Следит за качеством приготовления пищи, соблюдением норм продуктов;**
- **Принимает участие в закладке продуктов на пищеблоке**
- **Ежедневно производит пробу готовых блюд**
- **Контролирует соблюдение норм выхода порций**
- **Ежедневно ведет бракераж с меню -раскладкой**

ПОВАРА



- **Обеспечивают своевременное, в соответствии с режимом детского сада, приготовление доброкачественной пищи;**
- **Точно по весу принимают продукты от кладовщика**
- **Обеспечивают надлежащее состояние кухни, посуды, кухонного инвентаря**
- **Обеспечивают правильное хранение и расходование продуктов**

КЛАДОВЩИК



- **Получает продукты с базы согласно накладной, осуществляет взвешивание и вырой бракераж продуктов.**
- **Веден учет сроков реализации продуктов.**
- **Выдает продукты питания работникам пищеблока по весу, указанному в меню-раскладке.**
- **Участвует в составлении меню.**
- **Сортирует и перебирает овощи.**
- **Контролирует соблюдение норм расхода на одного ребенка.**
- **Обеспечивает правильное хранение продуктов.**

**В ОСНОВУ КАЧЕСТВЕННОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ЗАЛОЖЕНО ПИТАНИЕ,
ОТВЕЧАЮЩЕЕ ВОЗРАСТНЫМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.
ПИТАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ОСНОВЕ СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ
(Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ) САНПИН 2.4.1.3049-13**

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат.потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

Воспитанникам в МБДОУ № 143 обеспечивается трёхразовое питание интервалами между приемами пищи 3,5-4 часа. Одним из основных требований к организации питания является строгая регулярность и своевременность. Регулярность приема пищи- основа хорошего аппетита у ребенка.

 **○ завтрак**

 **○ Второй завтрак**

 **○ Обед**

 **○ Уплотненный полдник**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ
МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ В %
САНПИН 2.4.1.3049-13**

**12 часовое
пребывание**

- Завтрак (20-25%)
- 2 завтрак (5%)
- Обед (30-35%)
- Полдник (10-15%)
- Ужин (20-25%)

Ежедневно в меню детей включаются свежие овощи, зелень, фрукты, соки. Ребята обеспечиваются качественным питанием и витаминными напитками (соки, настои, отвары, фрукты). При составлении меню учитывают вкусы и предпочтения детей, пожелания родителей. Для этого проводятся опросы и анкетирования.

Результаты анкетирования

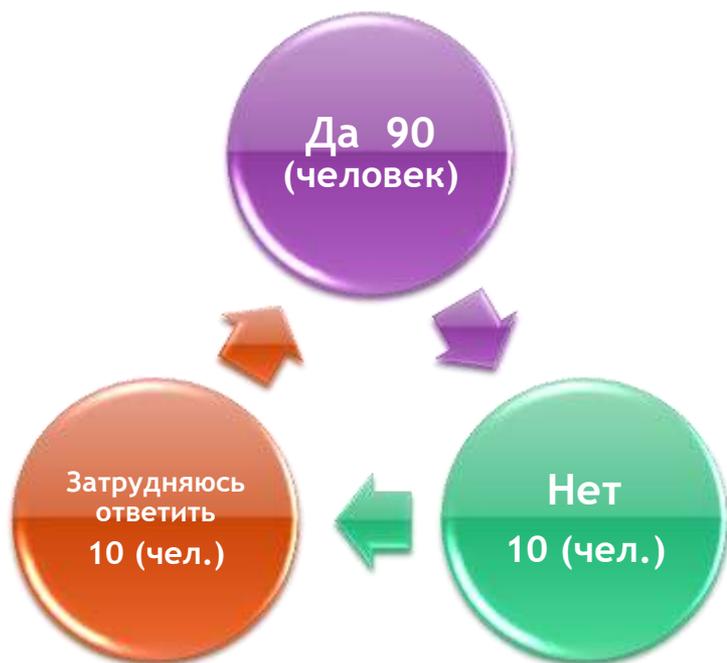
«Организация и качество питания детей в ДОУ № 143»

Параметры	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Знакомо ли Вам понятие «Здоровье, сбалансированное питание	110	-	-
Разнообразно ли, по вашему мнению, питание в детском саду?	90	10	10
Устраивает ли Вас качество питания в детском саду	91	8	11
Предпочитаете ли Вы в семье готовить блюда из овощей	98	9	3
Какие продукты должны быть в ежедневном питании ребенка	Молочные продукты, овощи, мясо, крупы, фрукты, яйца, рыба, хлеб		
От каких продуктов отказывается ваш ребенок	Рыбная запеканка, капуста тушеная, рыбный суп		
Ваши отзывы и предложения по питанию в ДОУ	Все устраивает, больше овощей и фруктов, белка		

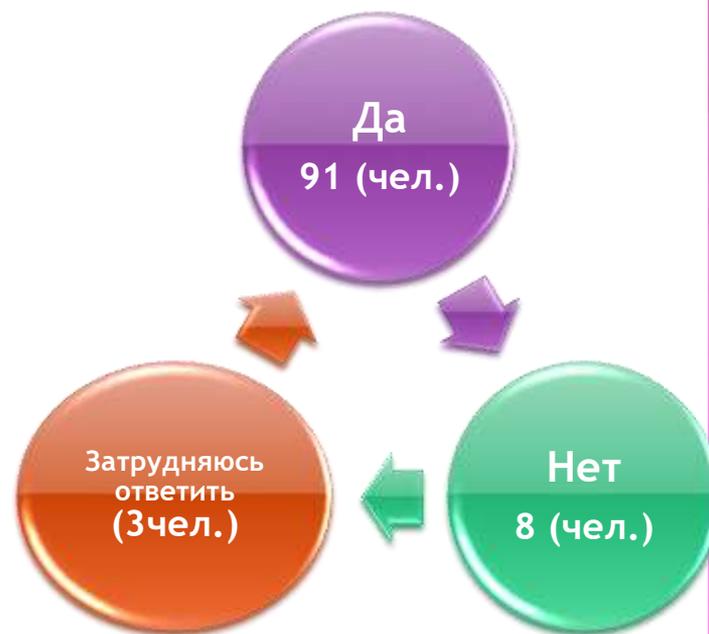
С ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОУ ПРОВЕДЕНО АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Родителям были заданы вопросы, обобщенные результаты которых представлены ниже в диаграммах.

«Разнообразно ли питание в детском саду?»



«Устраивает ли вас качество питания в ДОУ?»



С ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОУ ПРОВЕДЕНО АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

«Предпочитаете ли вы готовить в семье блюда из овощей?»



«Какие продукты должны быть обязательными в питании ребенка?»



АНАЛИЗ АНКЕТ ПОКАЗАЛ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ УДОВЛЕТВОРЕННЫ КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ГРУППАХ

- ◎ Создание безопасных условий при подготовке и во время приема пищи
- ◎ Формирование культурно-гигиенических навыков во время приема пищи.
- ◎ Соответствие мебели в соответствии с ростом детей.
- ◎ проветривание помещения;
- ◎ протирание столов горячей водой с мылом;
- ◎ использование специальной одежды для получения и раздачи пищи;
- ◎ сервировка стола

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ГРУППАХ

В сервировку столов для детей включены салфетки, салатники, вилки, ножи. С воспитателями ребята уже с младшей группы осваивают правильное использование столовых приборов, нормы этикета.



ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ



ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ



ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ



ФОРМЫ РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ В ДОУ



**В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ МНОГОЕ СДЕЛАНО,
НО ВПЕРЕДИ - МНОГО ИНТЕРЕСНОЙ РАБОТЫ ВСЕХ РАБОТНИКОВ
ДЕТСКОГО САДА И АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА,
ЧТОБЫ ПИТАНИЕ НАШИХ ДЕТЕЙ БЫЛО КАЧЕСТВЕННЫМ,
СБАЛАНСИРОВАННЫМ И ПРАВИЛЬНЫМ!**

