



Дошколёнок

журнал для родителей

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Надежда» города Кирово-Чепецка Кировской области

ноябрь 2017 г.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших



мест.



Тема номера

«Организация питания в МАДОУ детском саду «Надежда»»

- *Нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДОУ*
- *Основные принципы организации питания в ДОУ*
- *Режим питания в детском саду*
- *Меню в детском саду*
- *Знакомьтесь, наш пищеблок!*
- *Что такое рациональное питание?*
- *Кладовая витаминов*
- *Результаты блицопроса «Любимые и нелюбимые блюда наших детей»*



Нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДООУ



- СанПиН (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы) 2.4.1. 3049-13.
- Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей (приложение № 9 к Сан ПиН).
- Рекомендуемые суточные наборы продуктов.
- Рекомендации по организации пятиразового приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник с включением блюд ужина) при 12-часовом пребывании детей с сохранением суточного набора продуктов и стоимости питания.
- Приказы заведующего ДООУ: «О работе мобильной группы (бракераж готовой пищи, организация питания в ДООУ)», «Утверждение режима на холодный и летний периоды», «Об организации питьевого режима в ДООУ» и т.д.
- Договоры между поставщиками продуктов и МАДООУ детским садом «Надежда».

Основные принципы организации питания в детском саду



- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.
- Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора.



Контроль за организацией питания в ДООУ

Контроль за организацией питания осуществляется непосредственно в дошкольном учреждении ежедневно. Субъектами такого контроля являются заведующий детского сада, медицинские работники учреждения, мобильная группа, в состав которой входят не только сотрудники, но и родители, из состава «Совета родителей ДООУ». Руководитель и медицинский работник проверяют сроки реализации продуктов, сертификаты качества, маркировку и другие требования, которым должны соответствовать продукты, поставляемые в ДООУ.

Помимо внутреннего контроля за процессом питания в дошкольном учреждении осуществляется внешний контроль. Его субъектом является Роспотребнадзор, который проводит проверки на соответствие всем нормам: санитарного состояния пищеблока, рациона питания, разрабатываемого в учреждении, качества и безопасности реализуемой пищи.



Меню в детском саду

- Меню составляется на каждый день.
- Для составления меню используются методические рекомендации «Десятидневное меню для ДООУ», согласованное с Роспотребнадзором.
- При составлении меню учитывается сочетание продуктов и соотношение основных ингредиентов.
- Каждое учреждение вправе внести свои изменения в предлагаемое меню с учетом замены продуктов и технологических карт из сборников рецептуры блюд для детского питания.
- В разработке меню принимают участие старшая медсестра, кладовщик, повар.
- Меню проверяет и подписывает заведующий детским садом.

Режим питания в детском саду



Режимный момент	Время	Норма от суточного рациона
Первый завтрак	8.00-8.35	20 %
Второй завтрак	10.00-10.15	5 %
Обед	11.45-12.45	30 %
Уплотненный полдник	15.30-16.00	20 %
Легкий ужин	17.00-17.30	10 %



Вечером рекомендуем предложить ребенку фрукты, соки и овощные, молочные, творожные блюда.

Суточный набор продуктов для детей 1,5-3 лет

Наименование	Вес в граммах	Наименование	Вес в граммах
Молоко, кефир	390	Хлеб пшеничный	60
Творог	30	Крупы, бобовые	30
Сметана	9	Макаронные изд.	8
Мясо говядина	50	Мука пшеничная	25
Птица	23	Масло сливочное	18
Рыба	34	Масло растит.	9
Яйцо куриное	20	Кондитерские изд.	7
Картофель	200	Чай	0,5
Овощи	256	Какао	0,5
Фрукты свежие	108	Кофе	1,0
Фрукты сухие	9	Дрожжи	0,4
Соки	100	Сахар	37
Хлеб	40	Соль	4



Суточный набор продуктов для детей 3-7 лет

Наименование	Вес в граммах	Наименование	Вес в граммах
Молоко, кефир	450	Хлеб пшеничный	80
Творог	40	Крупы, бобовые	43
Сметана	11	Макаронные изд.	12
Мясо говядина	55	Мука пшеничная	29
Птица	27	Масло сливочное	21
Рыба	39	Масло растит.	11
Яйцо куриное	24	Кондитерские изд.	20
Картофель	234	Чай	0,6
Овощи	325	Какао	0,6
Фрукты свежие	114	Кофе	1,2
Фрукты сухие	11	Дрожжи	0,5
Соки	100	Сахар	47
Хлеб	50	Соль	6



Гигиенические требования к организации питания в ДОУ

- Все завозимые продукты имеют сертификаты качества.
- Проводится бракераж продуктов на момент поступления на склад детского сада.
- Осуществляется бракераж готовой продукции перед раздачей пищи на группы.
- От всей приготовленной пищи берутся пробы, которые хранятся одни сутки.
- Соблюдаются сроки хранения продуктов и их товарное соседство.
- Осуществляется ежедневный контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима на пищеблоке и в группах.

Наши поставщики продуктов



Акционерное общество «Кировский
мясокомбинат»



ИП Журавлёв А.В. (фрукты, рыба, бакалея)



ИП Гузаиров Р.Р. (овощи, яйцо, кура)



АО «Кирово-Чепецкий хлебокомбинат»



ОАО «Городской молочный завод»

Знакомьтесь, наш пищеблок!



Пищеблок оснащен современным электрооборудованием, которое позволяет готовить пищу не нарушая непрерывного технологического процесса .



Все помещения пищеблока: склад, цеха сырой и готовой продукции – отвечают всем санитарным требованиям и содержатся в отличном состоянии. В текущем году силами сотрудников детского сада на пищеблоке был сделан косметический ремонт.



Наши работники пищеблока

Фарзиева Фируза
Худаш Кызы,
Толстоброва Елена
Николаевна и
Сорокина Наталья
Николаевна в День
повара принимают
поздравления и
подарки от детей,
сделанные своими
руками, а также
благодарственное
письмо от
руководителя за
долголетний,
добросовестный и
безупречный труд.



Формирование культурно-гигиенических навыков



- Мытье рук перед каждым приемом пищи.
- Сервировка стола с привлечением детей.
- Культура поведения за столом.





Сбалансированное питание - это полноценность питательности продуктов, употребляемых в пищу

Рациональное питание

- Калорийность.
- Питательная ценность.
- Достаточное потребление воды.
- Регулярность и кратность приемов пищи.

Принципы рационального питания

- Правильное соотношение пищи и затрат энергии.
- Достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ.
- Режим питания.
- Соответствие содержания в пище жиров, белков и углеводов .



Суточный рацион

Белки (15 %)
Строительный материал для клеток



Жиры (30-35 %)
Строительный материал для мозга и нервной системы

Углеводы (50-60 %)
Основной источник энергии



Необходимы для роста, развития и обмена веществ в организме. Содержатся: хлеб, каши, горох, мясо, рыба.

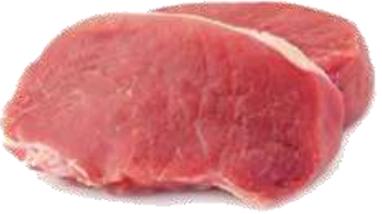
Богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости. Содержатся: растительные и животные жиры, сметана, грецкий орех.



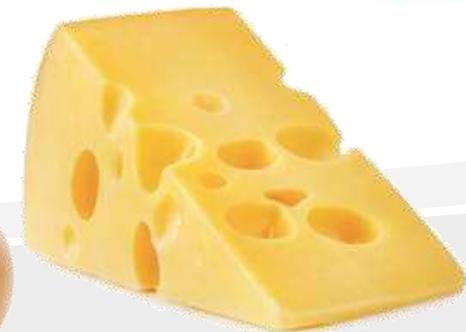
Основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы. Содержатся: кукуруза, финики, цветочный мед.



Витамин А



Витамин А – витамин роста. Играет важную роль в формировании костей и зубов. Благоприятно влияет на зрение. Необходим для нормального функционирования иммунной системы организма.



Витамин В



Витамины группы В участвуют в энергетическом, жировом, белковом, водно-солевом обмене. Оказывают регулирующее воздействие на деятельность нервной системы. Улучшают циркуляцию крови и участвуют в кроветворении. Оптимизируют познавательную активность и функции мозга.





Витамин С



Витамин С очень мощный антиоксидант, который играет важную роль в регуляции восстановительных процессов, участвует в синтезе стероидных гормонов, регулирует свертываемость крови и оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

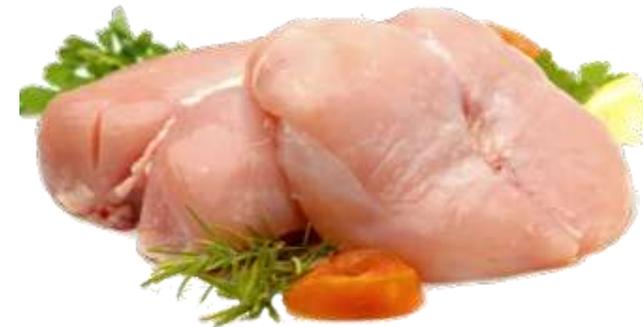


Фрукты и овощи являются главными пищевыми источниками этого витамина. Витамин С известен как замечательное средство для увеличения устойчивости к инфекциям.





Витамин Д



Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений.

Основная функция витамина D — обеспечение нормального роста и развития костей, предупреждение рахита и остеопороза.

Витамин D предупреждает слабость мускулов, повышает иммунитет, необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови.



Продукты, которые не допускаются для реализации в дошкольных учреждениях

- Продукты с истекшим сроком годности и признаками недоброкачества.
- Пища, приготовленная накануне.
- Субпродукты, кроме печени.
- Яйца и мясо водоплавающих птиц.
- Любые продукты домашнего приготовления.
- Кремовые кондитерские изделия (пирожные, торты).
- Творог из непастеризованного молока.
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
- Грибы и продукты, приготовленные из них.



Блицопрос «Любимые (да) и нелюбимые (нет) блюда наших детей»

Воспитатели о детях		Мнение самих детей		Родители о детях	
да	нет	да	нет	да	нет
<p>Каши: манная, «Дружба», рисовая.</p> <p>Супы: «Лапша домашняя», гороховый, борщ.</p> <p>Котлеты, пюре картофельное.</p> <p>Сырники, творожная запеканка.</p> <p>Компот.</p> <p>Выпечка.</p>	<p>Салаты из овощей.</p> <p>Овсяная каша.</p> <p>Тушеные овощи.</p> <p>Рыбные блюда.</p> <p>Печень.</p>	<p>Бутерброды.</p> <p>Рожки с сыром.</p> <p>Пельмени.</p> <p>Колбаса.</p> <p>Сосиски.</p> <p>Макароны.</p> <p>Куриные котлеты.</p> <p>Котлеты с картофельным пюре.</p> <p>Котлета в тесте.</p> <p>Блины.</p> <p>Омлет.</p> <p>Сырники со сгущенкой.</p>	 <p>Овощные блюда.</p> <p>Рыбные блюда.</p> <p>Печень.</p> <p>Овсяная каша.</p> <p>Молочный суп.</p>	<p>Пельмени, колбаса, рожки, котлеты, шашлык.</p> <p>Борщ, суп гороховый.</p> <p>Омлет, яйцо с колбасой.</p> <p>Курица жареная.</p> <p>Картофельное пюре, торты.</p> <p>Блины, оладьи.</p>	<p>Рыба отварная, творожные блюда, рассольник, овощи вареные, перловка, салаты из овощей.</p> <p>Печень.</p>
					

Можно сделать выводы: «Всё, что полезно, в рот не полезло» и «Человек ест то, что он ест».

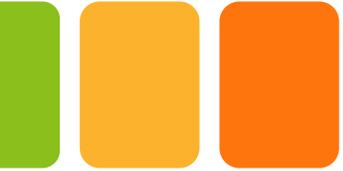


УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В детском саду «Надежда» появилась
своя группа в Контакте
(https://vk.com/madoy_detskiy_sad_nadezhda).

Вся информация по оказанию платных
дополнительных образовательных услуг
будет располагаться там.

Если Вас что-то интересует, можете задавать нам
вопросы в данной группе.
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Желаем всем отличного
аппетита и крепкого здоровья!



Звоните нам: 6-19-38

Пишите: kchds25@mail.ru