

Организация питания

Правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества - как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Обычно дети находятся в дошкольных учреждениях 10,5 часов и их питание в основном (кроме выходных и праздничных дней) обеспечивается именно этими учреждениями. Ученые доказали, что правильное питание в детстве определяет и длительность человеческой жизни, и сроки трудоспособности. Кроме того, от питания зависит, в каком возрасте и какая хроническая патология появится у человека.

Поэтому рациональное питание детей от 1,5 до 7 лет - залог крепкого здоровья, гармоничного роста и правильного нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено (течение дня). Непременным условием правильной организации питания является соблюдение санитарных норм и правил.

Основой организации питания детей в МДОБУ № 43 являются нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии, приведенные в Сан-ПиН 2.4.1.3049-1

Согласно этим нормам все пищевые вещества, входящие в состав рациона, находятся в определенных соотношениях между собой и сбалансированы с потребностями детского организма. Соотношение белков, жиров, углеводов в количественном выражении должно составлять 1:1:4. Доля белков в общей калорийности занимает 14%, доля жиров занимает 31%, доля углеводов - 55%. Количество животного белка составляет 65% от общего количества белка. Количество растительных жиров - 15% от общего количества жиров.

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. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Другим условием является строгое соблюдение режима питания, который включает:

- количество приемов пищи в течение дня (кратность питания). Количество приемов пищи в детских дошкольных учреждениях должно быть не менее 4-х раз в день при 10,5 часовом пребывании детей: завтрак, второй обед, полдник, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо;
- распределение пищи в течение дня по приемам. Распределение энергетической ценности рациона (калорийности) на отдельные приемы пищи рекомендуется следующее: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник 15%, ужин - 25%. В дневном рационе допускается отклонение калорийности в ту или иную сторону на 5% .;
- время приема пищи в течение суток;
- интервалы между приемами пищи 3-4 часа. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ;
- время, затрачиваемое на приемы пищи;
- интервал между последним и первым приемами пищи 10-11 часов.

Если соблюдаются режимные моменты, то у детей обычно нормально функционирует пищеварительная система, усваивается пища, что обеспечивает правильный обмен веществ и хорошее самочувствие.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в МДОБУ № 43 родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении. Важно также, 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. Однако если ребенка приходится приводить в дошкольное учреждение очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не желает есть самостоятельно, первое время воспитатели кормят его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок

отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

При формировании рациона питания детей в МДОБУ № 43 используется ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей дошкольного возраста:

Мясо и мясопродукты:

- говядина 1 категории,
- мясо птицы (курица),
- сосиски и сардельки (говяжьих), не чаще чем 1-2 раза в неделю, после тепловой обработки;

Рыба и рыбопродукты – минтай.

Яйца куриные - в виде омлетов или вареные.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5% жирности), пастеризованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром);
- творог (9% и 18% жирности) - после термической обработки;
- сыр «Российский» (45% жирности);
- сметана (15%, жирности) - после термической обработки;
- кефир;
- ряженка;

Пищевые жиры:

- сливочное масло («Крестьянское»);

Кондитерские изделия:

- конфеты;

Овощи:

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки,;
- сухофрукты.

Бобовые: горох.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- какао, чай.

Консервы:

- кабачковая икра;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы капуста (квашенные).

Хлеб, крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Одним из важных условий рационального питания является разнообразие пищи, под которым понимается не только использование различных продуктов, но и применение разных способов их кулинарной обработки. Для этого в МДОБУ № 43 разработаны примерные 10-дневные перспективные меню по сезонам года, на основании которых составляются рабочие меню-требования.

Для правильного приготовления блюд в МДОБУ № 43 разработаны и утверждены технологические карты, имеется картотека блюд, входящих в меню. В технологической карте указывается рецептура (раскладка), энергетическая и пищевая ценность блюда, технология приготовления, источник, ответственные за применение данной технологической карты.

Технологические карты рецептур блюд составляются на объемы порций, рекомендованные для детей дошкольных образовательных учреждений в зависимости от возраста. При необходимости изменения выхода блюд производят пересчет закладываемых продуктов в весе брутто и нетто по рассчитанному коэффициенту. В связи с пересчетом выхода блюда составляется новая технологическая карта, которая подписывается медицинской сестрой, кладовщиком, шеф-поваром и утверждается руководителем учреждения.

Для детей раннего и дошкольного возрастов составлены отдельные перспективные меню с учетом сезона. Разница в организации питания детей раннего и дошкольного возраста заключается в величинах потребности детей в основных пищевых веществах и энергии, суточных продуктовых наборах по количеству и ассортименту продуктов питания, режимах питания, распределении продуктов в течение суток, качестве кулинарной обработки продуктов.

При составлении рациона питания детей в МДОБУ № 43 предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, рекомендуются блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, давать в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям даётся молочно-растительная, легко усваиваемая пища. Так, в меню каждый день дети получают такие продукты, как хлеб, масло, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, а остальные продукты (творог, рыба, яйцо) - 2-3 раза в неделю.

В меню детей широко используются салаты из сырых овощей, свежие фрукты.

В различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупу и картофель, гарнир ко второму блюду не приготавливается из этих продуктов.

ЗНАЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В рационе питания детей в МДОБУ № 43 обязательно присутствуют мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца - источник белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др., молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов А, В2), сливочное и растительное масло (источник жира, полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е), хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В12 В2, РР, железа, магния, селена), овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот), сахар и кондитерские изделия.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому они постоянно включаются в рацион питания дошкольников. Мясо и рыба используются в виде самых разнообразных блюд -

котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, а также сосисок - в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников.

Среди рекомендуемых видов рыбы - минтай.

Молоко и молочные продукты являются источником не только белка, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, а также витамина В2 (рибофлавина). Наряду с молоком ежедневно дети получают 150-200 мл кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. Детям обязательно даются такие молочные продукты, как сыр, творог, сметана (последние два - только после тепловой кулинарной обработки).

В рацион питания детей дошкольного возраста в МДОБУ № 43 обязательно включаются свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные плодовоовощные соки и продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе витаминизированные напитки.

Для приготовления каш и крупяных гарниров в МДОБУ № 43 используются разнообразные крупы, в том числе овсяная, гречневая, пшенная, ячневая, рисовая, которые являются важным источником пищев

Перечень продуктов, запрещенных к использованию в питании детей

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) запрещается использовать в питании детей, а также принимать в дошкольные учреждения:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, сельскохозяйственную птицу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- непотрошеную птицу;
- мясо диких животных;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам, меланж;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремы и кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, свиных баков, диафрагмы, крови, рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану, простоквашу;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, грибные бульоны и пищевые концентраты на их основе;

- холодные напитки из плодово-ягодного сырья, морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки и холодные супы;
- яичницу-глазунью.

Не допускается изготавливать на пищеблоке образовательного учреждения и использовать в питании детей следующие виды пищевых продуктов, кулинарных изделий собственного (не промышленного) изготовления:

- кулинарную продукцию, при изготовлении которой скоропортящиеся продукты измельчаются после тепловой обработки и при этом не подлежат вторичной тепловой обработке - блинчики с мясом, творогом, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, паштеты, форшмак из сельди, макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом и т. п.;
- творог, простоквашу и другие кисломолочные продукты (в том числе для приготовления творога);
- консервированные продукты.

Не допускается использовать в питании детей следующие виды сырья, пищевых продуктов, не прошедшие тепловой кулинарной обработки (кипячения):

- зеленый горошек консервированный;
- фляжное (бочковое) молоко;
- сливочное масло, добавляемое в блюда (используемое для заправки гарниров, каш и т. п.), сливочное масло с жирностью ниже 72 %;
- творог, за исключением готовых к употреблению творожных изделий для детского питания (творожков и т. п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- сметану.

В соответствии с принципами рационального (здорового) питания, в питании детей в организованных коллективах не следует использовать:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и т. п.);
- уксус (уксусную кислоту), горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие жгучие (острые) специи (приправы);
- кофе натуральный, а также продукты, содержащих кофеин, другие стимуляторы, алкоголь;
- гидрогенизированные жиры, кондитерские жиры, кулинарные жиры, маргарин, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры, а также пищевые продукты, содержащие указанные виды жиров;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- газированные напитки (содержащие углекислоту);
- арахис;
- острые соусы (типа кетчупа), закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- костные бульоны, в том числе пищевые концентраты на их основе;

- пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов (бульонные концентраты, пищевые концентраты первых и вторых блюд и т. п.)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ в МДОБУ № 43

В МДОБУ № 43 имеется перспективные меню на разные сезоны (зимнее-весеннее и летнее-осеннее) на 10 дней. Это дает возможность правильно распределить продукты в течение недели, обеспечивать разнообразие блюд. Меню составляется раздельно для групп раннего и дошкольного возраста.

Обязательным условием рационального питания является правильно составленное меню, при разработке которого учитывается ряд факторов:

1. Основу меню составляет утвержденный среднесуточный набор продуктов питания, обеспечивающий физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах и энергии.
2. Учитывается длительность работы учреждения (12-часовая), которая определяет количество приемов пищи.
3. Одним из важных условий правильно составленного меню является максимальное разнообразие блюд, с обязательным включением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные, фрукты и овощи в натуральном виде и в виде салатов, и исключение вторяемости блюд в течение срока действия.
4. При составлении рациона питания детей предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков, блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, даются в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин детям подают молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

При составлении меню в МДОБУ № 43 учитываются, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в неделю. В течение декады (10 дней) ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме из расчета установленных норм.

На основании перспективного меню ежедневно медицинская сестра составляет меню-требование, являющееся документом для получения продуктов из кладовой и рабочей ведомостью для повара по расходу продуктов на блюда в отдельные приемы пищи. Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-требования, где перечисляются все блюда, входящие в рацион, их выход (масса каждой порции) и расход продуктов для приготовления каждого блюда, обозначаемых дробью: в числителе - количество продуктов на одного ребенка; в знаменателе - на всех детей.

В меню-требовании проставляется дата, общее количество питающихся детей. В специальной графе перечисляются блюда на каждый прием пищи и указывается расход продуктов для их приготовления. По каждому блюду указывается выход (масса порции готового блюда) в граммах на одного ребенка.

Меню-требование с подробным указанием выхода блюд подписывает медицинский работник, повар, кладовщик и утверждает руководитель дошкольного учреждения.

Меню-требование с расписками лиц о выдаче и получении продуктов питания передается в бухгалтерию в сроки, установленные графиком.

Осуществляется контроль выполнения натуральных норм продуктов питания. Для анализа выполнения натуральных норм составляется таблица «Накопительная ведомость за 10 дней».

Ежедневно старшая медицинская сестра вносит данные о расходовании продуктов питания на 1 ребенка в день согласно меню-требованию. При анализе выполнения натуральных норм выясняются причины, по которым не выполняются утвержденные натуральные нормы.