

Форма обратной связи для родителей, обучающихся в МДОУ «Детский сад «Звёздочка» и ответы на вопросы родителей по питанию.

Уважаемы родители (законные представители)!

Формой обратной связи для родителей, обучающихся являются родительские чаты в каждой возрастной группе, участником которых является воспитатели данной группы.

Если у Вас остались вопросы, касающиеся питания воспитанников, Вы можете задать их заведующему нашего дошкольного учреждения Татьяне Георгиевне Брындиной:

✓ написав письмо на электронную почту детского сада:

mdou5.zviozdochka.pereslavl@yarregion.ru;

✓ по телефону 8(48535) 3-06-33

✓ лично, а также:

✓ на сайте учреждения на главной странице в специально созданной форме

Главная (yar.ru)

✓ на сайте учреждения подраздел «Гостевая книга» по ссылке Гостевая книга (yar.ru)

Ответы на часто задаваемые вопросы родителей (законных представителей по питанию в ДОУ

Продукция, допускаемая в рацион детей

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов: молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов,

хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю.

Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели.

Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипячёная питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи — полезный источник клетчатки. В зимний период рацион детей мы разнообразим сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом, яблоками. На второй завтрак детям подаются свежие фрукты либо сок в качестве перекуса.

Нормативными документами определены среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки).

Существует Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности, которую допускается использовать в питании детских образовательных учреждений.

Запрещенные продукты

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей в дошкольной организации:

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Требования к составлению меню

Основное меню

Основное меню разрабатывается минимум на две недели. Разработкой меню занимается дошкольная организация, т.к. пища готовится работниками детского сада. Меню утверждается руководителем — заведующим.

Наш детский сад работает по утвержденному 10-дневному меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

Рацион питания в детсад прорабатывается соответственно требованиям развивающегося организма в определенном возрасте.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии (белков, жиров, углеводов) по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

Детский сад обязан уведомлять родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи. Уведомление производится путем предоставления меню на текущий день во всех возрастных группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре детского сада и на официальном сайте ДОУ.

Ежедневное меню основного питания составляются ответственным за питание (медсестрой) на сутки для всех возрастных групп.

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

Медсестра следит за тем, чтобы Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), а также Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах — не менее) были в пределах норматива, указанного в таблицах 1 и 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соответственно.

Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

✓ меню для группы детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) должно включать 1400 Ккал в день;

✓ меню для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 4 до 7 лет должно включать 1800 Ккал.

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

Индивидуальное меню

Для родителей ребенка аллергика тема питания в детском саду достаточно болезненная. От каких-то блюд ребенок вынужден отказаться и поэтому половину дня может остаться голодным.

Теперь дети, нуждающиеся в лечебном и/или диетическом питании, вправе питаться по индивидуальному меню или пищей, принесённой из дома.

Согласно новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей, нуждающихся в лечебном и/или диетическом питании, в детском саду должно быть разработано индивидуальное меню.

В СанПиН не предусмотрена типовая форма индивидуального меню, поэтому детский сад может разработать её самостоятельно. Если ребёнок питается по индивидуальному меню, выдача рационов питания ему будет осуществляться под контролем ответственного лица — медсестры.

При этом в меню должны быть прописаны рационы по назначению лечащего врача ребёнка. Назначение должны предоставить родители (законные представители) ребёнка. Необходимо сначала посетить педиатра и сдать анализ на аллергопробы, чтобы выявить продукт, который не рекомендуется употреблять в пищу. После этого с полученной справкой можно уже обратиться к заведующему детским садом с вопросом о составлении индивидуального меню для ребёнка.

Условия для питания детей домашней пищей

Если родители выбрали второй вариант (питание домашней пищей), в детском саду необходимо создать особые условия в специально отведённом помещении или месте. Обязательное требование — оно должно иметь условия для мытья рук, а также столы и стулья по количеству питающихся домашней едой детей. Вместе с тем в помещении должны находиться холодильник и микроволновка.

Если детям, нуждающимся в лечебном и/или диетическом питании, родители приносят готовую пищу из дома, индивидуальное меню на них можно в детском саду не составлять.

В каком объеме ребенку должны поступать пищевые вещества?

Не правильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам.

При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращением метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме.



Контроль за питанием в детском саду

Администрация детского сада относится с особым вниманием к продуктам, которые поступают для питания дошкольников. Питание детей в саду осуществляется только высококачественной продукцией.

Контроль со стороны дошкольной организации за питанием стартует еще с момента подписания договоренностей с поставщиками пищевых продуктов. Рассматриваются коммерческие предложения, по результатам которого и выбирается компания-поставщик.

Ежедневно повара готовят свежие и неповторяющиеся блюда. Перед подачей блюд снимает пробу не только повар, но и медсестра.

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 регистрируются 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.

В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готового 3-го блюда.

Общий контроль за организацией и качеством питания воспитанников, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока и его оснащением, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДОУ.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПиН.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Подготовка к детскому саду

Ознакомиться с меню в группе рекомендуется еще на стадии подготовки ребенка к детскому саду. Очень важно также обратить внимание на время приемов пищи, поскольку дети в группе живут по определенному распорядку дня. Время для игр, приема пищи и сна ограничено правилами и режимом.

Переходить на новый режим питания необходимо постепенно, чтобы ребенок мог плавно адаптироваться к новым правилам. Но родителям стоит также понимать, что придерживаться данного режима питания необходимо будет не только в выходные дни, когда малыш не будет ходить в детский сад, но и до наступления школьной поры. Детям, которые не привыкли жить по распорядку дня, будет тяжелее адаптироваться к новой обстановке в детском саду.

Неплохо взять образец примерного меню дошкольной организации и готовить указанные блюда для малыша дома. К основным блюдам можно приучить малыша в течение нескольких недель. Главная сложность может быть связана с тем, что согласно правилам, в детском саду каждый день готовится новое блюдо: каши, супы и основные блюда не должны повторяться. Более того, меню в некоторых детских садах составляется таким образом, чтобы блюда не повторялись на протяжении 10 дней. Создать такой разнообразный рацион в домашних условиях невозможно. Конечно, маленький привереда может в первое время отказываться от новых блюд, поэтому лучше обойтись в этот период от употребления полуфабрикатов, соусов, пряностей, специй и готовых продуктов из магазинов и кафе.

Первые дни ребенок будет проводить в детском саду лишь по несколько часов. Это позволит постепенно адаптироваться малышу в новом коллективе, и разлука с мамой будет не такой болезненной. Но все же из-за стресса у ребенка может пропасть аппетит, и он будет отказываться не только от еды в детском саду, но и дома. Но такие случаи, как правило, исключение. Большинство детей привыкают быстро к детскому саду, заводят друзей в группе и «за компанию» садятся обедать с остальными ребятами.

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ

- ✓ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ✓ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ✓ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ✓ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ✓ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ✓ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

ПООЩРЯЙТЕ:

- ✓ желание ребенка есть самостоятельно;
- ✓ его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:

- ✓ перед едой тщательно мыть руки.
- ✓ жевать пищу с закрытым ртом.
- ✓ есть только за столом.
- ✓ правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом.
- ✓ вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его.
- ✓ окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие? Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак,

1. **Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
2. **Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. **Чечевица** укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
4. **Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. **Розмарин** улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. **Морковь** усиливает концентрацию внимания.
7. **Хлеб** из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. **Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
9. **Морепродукты** увеличивают креативность.
10. **Авокадо** способствует мозговому кровообращению.

11. Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.

12. Огурцы — источник энергии.

13. Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.

14. Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.

15. Нежирные сорта сыра — это антидепрессант и источник энергии.

16. Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.

17. Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

18. Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

Рекомендации по домашнему питанию

Согласно рекомендациям диетологов особых премудростей, в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно чтобы еда всегда была свежей и разнообразной. Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой — разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда — разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а также сухофрукты — курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы ему в этом поможете!