муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №95»

города Чебоксары Чувашской Республики

КОНСУЛЬТАЦИЯ

***«Принципы рационального питания***

***в дошкольном образовательном учреждении»***

Подготовила и провела

Старший воспитатель МБДОУ

«Детский сад №95» г. Чебоксары

Савельева Н.А.

***Принципы рационального питания***

***в дошкольном образовательном учреждении***

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

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 строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Таким образом, во всех ДОУ с продолжительностью пребывания детей более 3,5 часов организовывается горячее питание воспитанников, предусматривающее такое количество приемов пищи и их периодичность, чтобы длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 - 4 часов. 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.

Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

При этом основными принципами организации питания в ДОУ должны служить:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей.

2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы (в таблицах 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 приведены извлечения из «Норм физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР», утвержденных Коллегией Минздрава СССР 17.04.1991).

3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).

6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет.

Как правило, дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течение 9-10 часов получают трехразовое питание (завтрак, обед, полдник) которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, на долю обеда -35-40 %, полдника - 15 %. Ужин, на который остается 20-25% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

Для детей, находящихся в ДОУ 12 часов, можно организовать как трехразовое (наиболее распространенное), так и четырехразовое питание. В первом случае их питание состоит из завтрака, на который приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, обеда (25 %) и более калорийного, чем обычно, полдника (20-25 %), (так называемый «уплотненный» полдник). Реже предусматривается четвертый прием пищи - ужин, составляющий 25 % суточной пищевой ценности (при этом полдник делают более легким из расчета 10 % суточной пищевой ценности). Так же организуют четырехразовое питание в круглосуточных группах (в ДОУ с 24-часовым режимом функционирования).

Если все дети в группе пребывают в ДОУ круглосуточно, в таких группах рекомендуется предусматривать пятиразовое питание воспитанников - завтрак, обед, полдник, ужин, а также дополнительный прием пищи перед сном (последний обычно состоит из кисломолочного напитка и хлеба или булочного изделия, составляющий около 7-10 % от энергетической ценности суточного рациона питания).

Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Основой организации рационального питания детей в ДОУ является соблюдение рекомендуемых продуктовых наборов, а также разработанных на их основе типовых рационов питания (примерных меню).

Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.

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 ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям необходимо систематически предоставлять сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ и пищевой ценности рациона питания, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). Кроме того, педагогам и медицинским работникам детского сада следует давать родителям рекомендации по составу «домашних» ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. 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 ДОУ.

Проводя с родителями беседы о детском питании, важно также предупредить их о том, 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 ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДОУ, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к этому учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

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 хочет есть самостоятельно, первое время воспитателям следует кормить 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.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков (см. приложение А), а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).