

## Организация питания в ДОУ

Детское питание в любом садике любого региона России довольно жестко контролируется. Весь принцип его организации подчиняется строгим нормам. **Главный принцип – диетологический.** Пища для воспитанников дошкольного учреждения должна обеспечивать детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

В суточном рационе обязательно присутствуют определенные соотношения белков, углеводов, липидов, витаминов и минералов. Также играет большую роль общая калорийность блюд, ведь пища для детей должна быть не только удовольствием, но и источников энергии.

*Если питание организовано правильно, дети реже болеют, лучше себя чувствуют, проявляют больше способностей в обучающих занятиях*

**Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы.** Если исключить хотя бы одну группу продовольственных продуктов, неизбежно повысится общая заболеваемость среди воспитанников – такие эксперименты проводились еще в Советском Союзе. Существующие ныне требования и принципы детского питания в ДОУ не придуманы из ничего, они целиком опираются на практику, опыты, ошибки прошлого.

Собрать в меню все эти продукты важно, но увы, недостаточно для достижения результата. Поэтому второй принцип детского питания в садике звучит так: «Блюда должны быть красивыми и привлекательными». Даже очень полезные котлеты или салат ребенок не станет есть, если подача была совершенно непривлекательной. И никакие доводы о пользе в этом случае не помогут.

**Третий принцип – регулярность.** Существующие нормы подразумевают минимум 4 приема пищи, три из них должны содержать горячие блюда. Зачем это делается, объяснять излишне – без горячего питания пищеварение ребенка не может быть здоровым, а обмен веществ – полноценным. Горячим питанием должны быть обеспечены все дети, которые пребывают в садике более 3,5 часов в день. Это правило, которое действуют для всех форм садилов – частных, муниципальных, ведомственных и т. д.

*Промежутки между едой должны быть 3,5-4 часа. И это тоже правило. Если сделать более длительные промежутки, то это уже через несколько недель скажется на состоянии здоровья воспитанников – снизится память, ослабнет иммунитет. До дошкольного возраста педиатры дают однозначные рекомендации – кушать каждые 4 часа.*

*Воспитанники садиков до 70% суточного рациона получают именно в детском саду.*

Для организаторов детского питания существует всего два детских возраста – от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет. Этим двум группам детей меню организуется с некоторыми отличиями. **Для начала следует отметить, что калорийность разных приемов пищи неодинакова.** На долю завтрака приходится около 25% суточной потребности в калориях. В обед ваше чадо «съедает» около 40% требуемых ему калорий, на полдник – около 15%. Таким образом, на ужин (а ужинать ребенок будет уже дома) родители должны предусмотреть такую пищу, которая даст ему оставшиеся 20-25% потребности в калориях, не больше. В садиках с круглосуточным пребыванием воспитанников подразумевается именно такой подход.

В целом детсадовские повара готовят одинаковые базовые блюда для всех возрастов – это супы, каши, тефтели и запеканки. Но при подаче для ясельной группы будут учитываться возрастные особенности – малышам более мелко порежут овощи в салат, не подадут апельсины, которые могут вызвать аллергию, заменив их яблоками. Детям более старшей возрастной группы увеличивают порции, поскольку потребность в энергии у них выше.

В распоряжении заведующей садиком всегда имеется примерное десятидневное меню, с которым любой из родителей в любой момент вправе ознакомиться. Также есть точное меню на неделю. Его заверяют и подписывают на неделю вперед. При возникновении каких-либо претензий и вопросов к организации питания в конкретном садике родственники ребенка вправе обратиться в региональный Роспотребнадзор.

*Необязательно при этом идти и писать заявление или жалобу. Можно сообщить о нарушениях по телефону ведомства, каждое обращение проверяется. Если за питание в садике отвечает государственная организация соцпитания, то жаловаться дополнительно можно также в муниципалитет и руководству самой этой организации.*

## **Новый стандарт**

Новый стандарт детского питания в детских садах был утвержден в 2006 году. Базовые требования остались теми же, но были пересмотрены требования к калорийности и набору продуктов. Теперь меню детсадовца рекомендуется составлять на 20 дней, и ни одно блюдо в нем не должно повторяться.

Родители могут быть спокойны – с разнообразием на столе в садике сейчас все в порядке.

**Меню на каждый день, согласно новым стандартам, составляют с соблюдением следующей энергетической ценности:**

- детям от 1,5 до 3 лет – 1540 Ккал;
- детям от 4 до 6 лет – 1900 Ккал.

Четырехразовый прием пищи теперь обязателен для всех садиков. Это не означает, что ребенка будут кормить больше. Просто введено такое понятие, как «второй завтрак», на который ребенку могут дать яблоко или банан в промежутке между первым завтраком (основным) и обедом.

Что касается перечня продуктов, которые обязательно должны быть в рационе дошколят, то он расширен. **Теперь документально регламентирован такой суточный рацион:**

- молоко, кисломолочные продукты – не менее 390 мл на ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет и не менее 450 мл на ребенка в возрасте от 4 до 6 лет;
- творог – детям от 1,5 до 3 лет не менее 30 граммов в день, детям старше – не менее 40 граммов;
- сметана – малышам положено не менее 9 граммов в день, детям от 4 до 6 лет – 11 граммов;
- сыр – малышам должны давать 4,3 грамма в день, большим деткам – 6,4 грамма;
- говядина – не менее 50 граммов детям ясельных и младших групп в день, не менее 60 граммов детям средних и старших групп в день;
- мясо птицы (курица, индейка) – не менее 20 граммов в день для малышей и не менее 24 граммов для детей от 4 до 6 лет;
- рыба (филе) – малышам не менее 32 граммов, детям постарше – 37 граммов;
- яйца – детям до 3 лет в день положена половинка яйца, а детям от 4 до 6 лет – чуть более половинки (1,6);
- картофель – 120 граммов малышам и 140 граммов «большим», но это осенняя норма, зимой она несколько увеличивается;
- овощи и фрукты – детям от 1,5 до 3 лет – 174 грамма, детям от 4 до 6 лет – 221 грамм.

*Помимо этого, в суточный рацион обязательно должны входить соки, фруктовые или овощные напитки, хлеб, крупы, макароны, растительное и сливочное масло, чай, какао, сахар и соль.*

Рекомендации к новым стандартам предписывают садикам готовить из говядины первой категории (без костей), телятины, курятины. Сосиски и сардельки разрешено давать не чаще 1-2 раза в неделю после тщательной тепловой обработки.

Яйца можно давать вареными или в форме омлета. Молоко должно иметь жирность от 2,5 до 3,2%, а творог – жирность не более 9%. Сливочное масло должно быть настоящим, иметь жирность 82,5%, растительное масло допускается только в случае необходимости заправки салата или винегрета.

Больше всего вопросов возникает относительно фруктов, ведь не все они хорошо переносятся детьми дошкольного возраста. Всем детям разрешены груши,

бананы, сливы, яблоки, ягоды (исключая клубнику). Цитрусовые в перечне есть, но давать их рекомендуется только с учетом индивидуальной переносимости.