

Питание в детском саду

Организация питания в детском саду

Рациональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Основным источником получения энергии – является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Суточный расход энергии у ребенка:

1-3 года – 1540 ккал

4-6 лет – 1970 ккал

7 лет – до 2000 ккал

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание.

Правильно организованный режим включает:

соблюдение времени приема пищи;

правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи. Четкий режим питания вырабатывает у ребенка рефлекс на время, так как к установленному часу в желудке ребенка начинает выделяться пищеварительный сок.

При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи. Наиболее целесообразно следующее распределение пищи:

Завтрак – 25 %

Обед – 35 %

Полдник – 15 %

Ужин – 25 %

Меню составляется на основании методических рекомендаций – Примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения РФ Методические рекомендации 2002г.

В детском саду в составлении меню участвуют медицинская сестра, повар, заведующий детским садом, завхоз.

В меню включается ежедневно – масло, сахар, молоко, хлеб, мясо.

Другие продукты – рыба, сметана, яйцо, сыр – могут входить в меню не каждый день, но в конце недели необходимый для ребенка набор продуктов должен быть полностью использован. Количество полученных продуктов ежедневно записываются в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

Контроль за организацией питания и качеством приготовления пищи осуществляет медицинская сестра, заведующий детским садом.

Медицинская сестра следит за правильной транспортировкой продуктов, их качеством и правильностью хранения, за работой пищеблока, контролирует закладку основных продуктов, выставление суточных проб.

Медицинская сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил кулинарной обработки продуктов и технологию приготовления блюд.

Перед раздачей медицинская сестра снимает пробу, в бракеражном журнале указывает качество приготовления блюда, дают разрешение на выдачу.