

Организация питания в дошкольном отделении

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В нашем дошкольном отделении питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Помещение пищеблока размещается на первом этаже. Все блюда готовятся поварами- профессионалами на кухне детского сада.

Транспортировка пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом наших поставщиков:....

При составлении меню используются разработанные технологические карты, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

У нас в саду организовано 4-х разовое питание: завтрак, обед и полдник. Интервалы между приемами пищи не более 3-х часов. В промежутке между завтраком и обедом 2-ой завтрак: соки, нектары, либо какой – то фрукт. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной калорийности, на долю обеда – 40%, на долю полдника – 15%, ужин дети получают дома –25%.

Одним из основных требований к организации питания является строгая регулярность и своевременность. В нашем дошкольном отделении это учитывается и поэтому помощники воспитателя каждой группы в специально отведенное для их группы время получают пищу на кухне и приносят ее свою группу.

Дети старшей группы вместе с воспитателем и его помощником начинают осваивать навыки сервировки стола, т. е. дежурят по столовой, одевают специально сшитые фартуки и накрывают на стол, ставят нужную посуду и выкладывают приборы с нужной стороны (ложки, вилки и ножи). Ножи безопасны для детей с притупленным лезвием. Дети со старшей группы должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами. Когда вся работа детей закончена, помощник воспитателя разливает готовую пищу. Дети садятся кушать, за столом воспитатель проговаривает вместе с ними, что они кушают, из чего приготовлено это блюдо, что в нем полезного.

В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса, печени. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты, кондитерское изделие: печенье, булочка.

Организация питания в дошкольном отделении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло

рацион детского сада. Для этого, ежедневно мы вывешиваем меню в группах. Родителям следует в вечернее время (ужин) давать ребенку такую пищу, которую он не ел в детском саду.

За качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах, санитарным состоянием пищеблока, соблюдением правил личной гигиены работниками и организацией питания детей в группах следит заведующая детского сада. Ежедневно производится брокераж готовой продукции, специально созданной для этого комиссией с записями в соответствующий журнал. Также имеются все технологические карты приготовления блюд.

Для чего же нужна пища человеку? Для поддержания здоровья и работоспособности. Особенно велика роль питания в дошкольном возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.



ЕДА В УДОВОЛЬСТВИЕ

Еда должна приносить радость! Кроме своей прямой роли — поставщика калорий, — еда также служит важным источником положительных эмоций. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта, умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д.

Замечено, что больше всего наслаждения получают не обжоры, а гурманы: те, для кого еда — приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомиться с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

И еще: удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы и особенно проблемы семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. В крайнем случае всегда уместно вспомнить хрестоматийное: «Когда я ем — я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается также и такого объекта семейной любви, как телевизор. Его лучше оставить на послеобеденный отдых, время же обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол — это место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Как правильно сидеть за столом:

- садиться за стол можно только с чистыми руками;
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- на стол можно положить только записья, а не локти;
- руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- есть беззвучно, а не чавкать;
- съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!



РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей

угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».

