Информация об условиях питания и охраны здоровья обучающихся

Необходимым условием гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды детей дошкольного возраста является рациональное питание. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом организации питания дошкольников в детском саду служит максимальное разнообразие 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

При составлении рациона питания в детском саду учитывается суточный расход энергии у ребенка: 1-3 года — 1540 ккал; 4-6 лет — 1970 ккал; 7 лет — до 2000 ккал. Учитываются и факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания:

— состав продуктов питания;

— качество и количество;

— режим и организация.

В детском саду большое внимание уделяется контролю за питанием детей. В него включены практически все специалисты.

Обязанности каждого закреплены в приказах и других нормативных актах. Медицинская сестра детского сада также контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены его работниками, доведение до пищи детей, постановку питания детей в группах. Медсестра также составляет меню и осуществляет контроль за соблюдением правил приготовления пищи. В её обязанности входит осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания, их правильным хранением, соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок, качеством приготовления пищи, соответствии её физиологическим потребностям детей. Количество полученных продуктов ежедневно записывается в накопительную ведомость, где за 10 дней проводится подсчет

полученных продуктов. За месяц подсчитывается накопительная ведомость и калорийность.

Перед раздачей пищи медсестра снимает пробу, в бракеражном журнале указывает качество приготовления блюда, даёт разрешение на выдачу. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все продукты, поступающие в детский сад, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются на них качественные удостоверения с указанием срока выработки, сорта или категории, срока реализации.

Для эффективной организации питания, в детском саду составлена картотека блюд, где указана раскладка, калорийность блюд, содержание белков и углеводов. Использование таких картотек позволяет подсчитать химический состав каждого блюда и при очередном составлении меню, с учетом этих отклонений, вносится необходимая коррекция. Таким образом, достигается необходимое содержание в меню детей полноценных продуктов и соответствии химического состава рациона действующим нормам.

В детском саду организовано четрёхразовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5 — 4 ч. При организации питания в дошкольном учреждении учитывается энергетическая ценность пищи:

— завтрак — 25 %

— обед — 35%

— полдник — 15 %

— домашний ужин — 25 %

В первую половину дня в рацион ребёнка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, на ужин следует давать легкоусвояемые продукты овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда. Основную часть суточного рациона дети получают именно в детском саду, поэтому при организации питания обеспечивается большая часть необходимых им пищевых веществ и энергии. Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи.