

## Условия питания воспитанников, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья МБДОУ №3 «Балачак» ММР РТ

Организации питания в детском саду уделяется особое внимание. Снабжение детского сада продуктами питания осуществляется на основании заключенных договоров с поставщиком ООО «Крепыш» г. Мензелинск. Для осуществления выполнения Типового рациона питания детей в учреждении имеется пищеблок, оснащенный современным техническим и электрооборудованием, полностью укомплектован штатный состав работников. Питание 4-х разовое, максимальное разнообразие рациона, технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечение санитарно - эпидемиологической безопасности питания, 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 2 до 3 лет и от 3-х до 7 лет. Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов питания, осуществляет старшая медсестра детского сада. Для родителей ежедневно предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в учреждении, размещается ежедневный рацион питания (меню). Группы обеспечены соответствующей посудой, удобными столами. Питание воспитанников осуществляется в соответствии с действующими Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20, вступивший в силу с 01 января 2021 года, утвержденным главным санитарным врачом Российской Федерации. Создание отдельного меню для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья не осуществляется.

### Правильное питание детей дошкольного возраста

Питание для любого живого организма — это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Под понятием правильного питания ребенка понимается такое питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, хороший эмоциональный тонус, достаточно высокую сопротивляемость детского организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», то есть бактериями, населяющими пищевой тракт. У большинства детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздраженного кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребенка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно — кишечного тракта. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, наоборот 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, то есть должен быть строгий режим питания который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Организация питания в нашем детском саду

предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и питательных веществ. Организация питания в учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского учреждения дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Важно, чтобы правильное питание ребенок получал вне детского сада, в условиях «домашних ужинов», в выходные и праздничные дни: придерживаясь установленного режима объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребенок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду. Так же очень важно чтобы утром, до отправления в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребенок плохо завтракает в группе. Блюда, потребляемые детьми, не должны быть очень горячими. Нужно помнить, что в промежутках между приемами пищи не следует давать детям сладости, печенье булочки. Длительность промежутков между приемами пищи не должна превышать 3,5 — 4 часа. Чрезмерный частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Хочется обратить внимание на тот факт, что летом дети больше проводят времени на воздухе, активнее двигаются, больше бегают, плавают, занимаются другими летними видами спорта, помогают с работой в саду, огороде и т. д. Поэтому летом потребность в энергии и пищевых веществах у них увеличивается, по сравнению с зимними периодом, что необходимо компенсировать большим потреблением кисломолочных напитков, свежих овощей, зелени, фруктов, ягод. Летом увеличивающуюся потребность в жидкости следует компенсировать отваром шиповника, овощными и не очень сладкими фруктовыми соками, другими напитками, богатыми витаминами и минеральными веществами. В заключение хотелось бы дать совет по организации питания детей, следование которому будет способствовать сохранению и преумножению их здоровья: с увеличением возраста ребенка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к соленой, жирной пище и сладостям. Если ребенок с раннего детства привыкнет к малосоленой и малосладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдет в привычку и в дальнейшем снизит риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета второго типа, кариеса и др.).