

Рекомендации родителям по питанию.

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить? А главное, будет ли он с аппетитом уплетать детсадовскую еду после домашних изысков?

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детских садах сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышей-пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.

Технолог отдела образования составляет меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.

В любом детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

- Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.
- До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.30-8.00, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации

- Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон,

иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

Питание детей в ДОУ

Питание детей в дошкольном учреждении Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно- психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы.

Примерные возрастные объемы порций для детей по Сан Пин 2.4.1.3049-13

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120–200	200–250
Яичное блюдо	40–80	80–100
Творожное блюдо	70–120	120–150
Мясное, рыбное блюдо	50–70	70–80
Салат овощной	30–45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т. п.)	150–180	180–200
Обед		
Салат, закуска	30–45	60
Первое блюдо	150–200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50–70	70–80
Гарнир	100–150	150–180
Третье блюдо (напиток)	150–180	180–200
Полдник		
Кефир, молоко	150–180	180–200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50–70	70–80
Блюдо из творога, круп, овощей	80–150	150–180
Свежие фрукты	40–75	75–100

Ужин		
Овощное блюдо, каша	120–200	200–250
Творожное блюдо	70–120	120–150
Напиток	150–180	180–200
Свежие фрукты	40–75	75–100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50–70	110
ржаной	20–30	60

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка) по Сан ПиН 2.4.1.3049-13

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1–3 года	3–7 лет	1–3 года	3–7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5–3,2%, в т. ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5–3,2% ³	390	450	390	450
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 °Т	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	4,3	6,4	4	6
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях) ⁴	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.) ⁴	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленое ⁴	37	39	32	37
Колбасные изделия для питания дошкольников	5	7	4,9	6,9
Яйцо куриное диетическое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10 с 31.10 по 31.12 с 31.12 по 28.02 с 29.02 по 01.09	160 172 185 200	187 200 215 234	120 120 120 120	140 140 140 140
Овощи, зелень ⁴	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие ⁴	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто ²		в г, мл, нетто	
	1–3 года	3–7 лет	1–3 года	3–7 лет
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	–	50	–	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	70	100	70	100
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия группы А	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Мука картофельная (крахмал)	3	3	3	3
Масло коровье сладко-сливочное	22	26	22	26
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т. ч. из цикория	1,0	1,2	1,0	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Сахар ⁵	37	47	37	47
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

¹ Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$.

² В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

³ Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135–150 мл для детей в возрасте 1–3 года и 150–180 мл – для детей 3–7 лет.

⁴ При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

⁵ В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.