

Организация здорового и безопасного питания в дошкольном учреждении.

Основная задача в ДОО удовлетворить потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Суточные наборы продуктов для питания детей в ДОО для разных возрастных категорий воспитанников утверждены Санитарными правилами и нормативами (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рацион детей должен быть разнообразным и сбалансированным по основным пищевым веществам. Суточные рационы не должны резко отличаться между собой и от физиологических норм по содержанию основных пищевых веществ.

Детскому организму нужны питательные вещества определенного качества и соответствовать его потребностям в процессе роста. Помимо этого, у детей повышенный обмен веществ. Суточная норма должна покрывать расход энергии детьми на каждом этапе роста.

Соотношение белков, жиров и углеводов в пище ребёнка должно быть примерно следующим: 1:2:4, то есть если всю суточную калорийность принять за 100 процентов, то белки должны быть равны четырнадцати, жиры - тридцати, углеводы - пятидесяти шести процентам, только в этом случае пища будет полезной для здоровья, роста, развития и работоспособности ребёнка.

Белки, особенно в питании детей, не могут быть заменены никакими другими компонентами пищи. С их участием осуществляются все важнейшие функции организма: рост, обмен веществ, мышечная работа, мышление, воспроизводство потомства. Потребность в них удовлетворяется благодаря мясным, рыбным и яичным блюдам. Однако, избыток белка в питании также опасен, так нарушениям выделительной функции почек, диспепсии.

Важную роль в организме играют углеводы — легкоусвояемый источник энергии: в составе ДНК и РНК они участвуют в передаче наследственной информации; как структурный элемент оболочки эритроцитов определяют группу крови; углеводные компоненты входят в состав ряда гормонов.

Углеводы входят в состав клеточных структур, участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, процессах регуляции постоянства внутренней среды организма. Потребность в них удовлетворяется за счёт овощей, крупяных блюд и кулинарных изделий.

Недостаток углеводов в рационе может привести к использованию на энергетические потребности белков и возникновению скрытой белковой недостаточности. Избыток углеводов может привести к увеличению отложения жира, гиповитаминозу В1, задержке воды в организме и метеоризму.

Жиры, как составная часть пищи, обладают высокой калорийностью. Неблагоприятно влияет на организм избыток жиров: нарушается функция желез желудочно-кишечного тракта.

Важно обеспечить в рационе достаточное содержание насыщенных жирных кислот (ПНЖК) — линолевой. ПНЖК обладают повышенной реакционной этого активно участвуют в обменных процессах, холестерина, повышают эластичность кровеносных сосудов. При отсутствии или недостатке ПНЖК повышенная сухость кожи, склонность к нарушениям обмена холестерина и холина.

В пище детей младшего возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Пищевая полноценность пищи определяется достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также витаминов.

Жирорастворимый витамин А (ретинол) участвует в образовании в сетчатке глаза зрительного пурпура — родопсина, поддерживает нормальную функцию кожи, слизистых оболочек, роговицы глаз.

Поэтому в рационе детей должно быть достаточное количество продуктов животного происхождения (печени животных, мяса, рыбы, яичных желтков, сметаны и сливок).

Витамин С играет важную роль в процессах биологического окисления различных субстратов, синтезе стероидных гормонов, образовании коллагена и межклеточного вещества; предохраняет от окисления адреналин, белки-ферменты, способствует повышению свертываемости крови и регенерации тканей. Дефицит витамина С может возникнуть, если в питании недостаточно свежих фруктов. При этом дети дошкольного возраста обычно получают с пищей достаточное количество аскорбиновой кислоты. При недостатке витамина С способность лейкоцитов к уничтожению патогенных микроорганизмов резко снижается.

Основным источником витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно богаты этим витамином ягоды шиповника, черной смородины, красный перец, лимоны и апельсины.

Дети, находящиеся в ДОУ 10,5 - 12 часов должны получать четырехразовое питание.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОУ является обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма, и соблюдение санитарных правил приготовления пищи, гигиенических основ и эстетики питания.

Во избежание возникновения токсикоинфекций и пищевых отравлений, необходимо соблюдать правила личной гигиены и оснастить пищеблок в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами и нормами.

Рационально разработанное меню предполагает определенное сочетание продуктов и правильное соотношение основных пищевых ингредиентов. В ДОУ примерное меню рекомендуется составлять на 10-20 дней, что позволяет более точно распределить продукты с учетом их калорийности и химического состава, облегчает своевременную доставку продуктов в учреждение. На основании примерного десятидневного меню составляется рабочее ежедневное меню.

В 10 дневном меню приводятся расчеты химического состава и калорийности пищи детей по количеству фактически израсходованных продуктов в среднем за сутки. Исходные данные для этих расчетов берутся из накопительной ведомости фактического расхода продуктов на ребенка в сутки и за 10 дней подряд выводится среднее значение, из которого высчитывается среднесуточный расход продуктов. Это позволяет своевременно вносить необходимые коррективы в питание детей.

При составлении меню следует в первую очередь позаботиться о достаточном содержании в нем белкового компонента - главного строительного материала для растущего организма. Основным источником белков является мясо, рыба, молоко и молочные продукты, содержащие полноценные белки животного происхождения. Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые, а также некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшеничная) и ржаной и пшеничный хлеб. Эти продукты обязательно должны включаться в рацион питания детей в соответствии с суточными нормами.

Жировой компонент должен состоять преимущественно из жиров животного происхождения, лучше всего в виде сливочного масла, сметаны, частично в виде жира, содержащегося в молоке, кисломолочных продуктах, также жирах в мясных продуктах. Столь же обязательны растительные жиры так как они являются богатыми источниками полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Общее количество растительных жиров должно составлять не менее 15-20% от общей суточной потребности в жире.

Растущему организму необходимы и углеводы. Наиболее богаты углеводами сахар, варенье, повидло, различные кондитерские изделия. Однако, это рафинированные углеводы и общее количество их не должно превышать 0,25-0,20% суточной потребности в углеводах. Основными источниками углеводов должны быть крупа, хлеб, макаронные изделия и, самое главное, овощи и фрукты. Последние особенно желательны, так как содержат крайне необходимые ребенку витамины, минеральные соли, а также пектин, пищевые волокна и клетчатку, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. В

овошах и фруктах содержатся также ароматические вещества, эфирные масла, органические кислоты, усиливающие выработку пищеварительных соков и возбуждающие аппетит. Такие продукты особенно показаны ослабленным и часто болеющим детям.

В целях профилактики йододефицита необходимо использовать в питании только йодированную соль.

Перечисленные пищевые ингредиенты: белки, жиры, углеводы - должны входить в суточный рацион питания в определенном соотношении-1:1:4. При этом белки должны составлять приблизительно 14%, жиры- 31%, углеводы-55% общей калорийности суточного рациона.

В дошкольных учреждениях района имеется примерное 10-дневное меню, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты, как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, включают в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, рыба, яйцо) 2 - 3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете по установленным нормам.

На основании примерного 10-дневного меню составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для разного возраста воспитанников.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

При организации питания соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, тушение. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Должен быть определённый режим питания, при соблюдении этого режима вырабатываются условные пищевые рефлексы, повышается аппетит, выделяются пищеварительные соки, то есть обеспечивается нормальная работа пищеварительной системы, режим питания, то есть количество приёмов пищи и время еды меняется с возрастом, для дошкольников рекомендуется четырёх - пятиразовое питание, в промежутках между ними не следует давать детям булочки, сладости и прочее, привычка «кусочничать» самым пагубным образом сказывается на аппетите и работе пищеварительной системы.

Чёткое выполнение режима питания в ДОУ, приём пищи в определённое время обеспечивает более эффективное использование пищи, укрепляет нервную систему и повышает защитные силы организма ребёнка.

Согласно заключенных договоров на поставку продуктов питания учреждение получает продукты питания с наличием соответствующих документов, подтверждающих их качество.

При организации питания в ДОУ контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. Ведется Журнал поступающих в ДОУ скоропортящихся продуктов, Журнал Контроля температурного режима холодильного оборудования. Особое внимание уделяется соблюдению правил хранения продуктов, четкое выполнение требований обработки продуктов (сырых и вареных), мытья посуды и др.

Ежедневный контроль за технологией приготовления пищи и качеством готовых блюд ведется мед/персоналом. Данные заносятся в «Бракеражный журнал готовой продукции», «Журнал С-витаминации», «Журнал здоровья» работников пищеблока.

Контроль за качеством приготовления пищи предусматривает также присутствие медицинских работников при закладке основных продуктов в котел и проверку выхода блюд.

Ежедневно оставляется суточная проба готовых блюд. Отбор и хранение суточных проб находятся под постоянным контролем медицинских работников.

Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение о соответствии санитарным правилам, и маркируется для сырых и готовых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта сырых и готовых к употреблению продуктов. В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Подготовила: инженер-технолог по питанию муниципального автономного учреждения «Центр развития образования и молодежной политики Нижневартовского района» С.А. Райхерт