

  Родителям перед приходом в детский сад не советуем кормить ребенка утром дома, чтобы не сбивать организм с одного режима и не портить аппетит. Максимум, что можно предложить ребенку утром дома – это кружку чая и небольшой бутерброд с маслом.

**Продукция, допускаемая в рацион детей**

   В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов:  молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

     Остальные продукты  (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю.

   Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели.

    Для детей в любое время дня  в свободном доступе имеется бутилированная вода.

     Ежедневный рацион ребенка обязательно должен включать свежие фрукты и овощи – полезный источник клетчатки.  В зимний период рацион детей мы разнообразим сухофруктами. На полдник или на второй завтрак детям предлагают свежие фрукты в качестве перекуса.

     Нормативными документами  определены с[реднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-7.pdf).

  Существует [Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-11.pdf), которую допускается использовать в питании детских образовательных учреждений.

**Запрещенные продукты**

     [Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-6.pdf) в дошкольной организации, был значительно переработан. Теперь этот перечень состоит из 45 позиций (раньше было 36).

    Особый критерий при выборе продуктов для детского меню – это жирность мясных продуктов. Все блюда готовятся на пару или с минимальным количеством растительного масла. Запрещается использовать в детском меню говядину на кости и жирную свинину. В качестве животного белка в рацион добавляется курица, а также может добавляться индейка, нежирная баранина, крольчатина.

   Не допускается включать в рацион детей в дошкольных учреждениях блюда, готовящиеся с большим количеством растительного масла, например, жареная картошка, попкорн и т. д. А растительное масло может использоваться только в качестве заправки к овощным салатам.

     Необходимо, чтобы еда для малыша обеспечивала растущий организм необходимыми витаминами и веществами для здорового развития. Чтобы обеспечить [Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточную)](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-10-1.pdf), следует контролировать основное меню – оно должно состоять из обязательного набора продуктов.

  Не рекомендуется давать детям большое количество сладостей.Шоколадные конфеты, зефир лучше заменять на желе, пастилу, мармелад, сдобу. А из напитков запрещены газировки и натуральный кофе. Зато кофейные напитки, такие как цикорий, полезны и зачастую нравятся детям.

    Запрещено кормить детей едой, которая была приготовлена за пределами детского сада.

   Любое нарушение правил и стандартов может нанести вред ребенку, поэтому персонал дошкольной организации старается строго соблюдать все установленные законом нормы.

**Новый порядок  и требования к составлению меню**

**Основное меню**

   Наш детский сад работает по утвержденному  10- дневному  меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания.

   Рацион питания в детсаду прорабатывается соответственно требованиям развивающегося организма в определенном возрасте. Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии (белков, жиров, углеводов) по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

    Детский сад обязан уведомлять родителей о списке пищевых продуктов на каждый день, что подаются при приеме пищи. Уведомление производится путем предоставления меню на текущий день во всех возрастных  группах в уголках для родителей, на стенде по питанию в коридоре детского сада.

 Ежедневное меню основного питания составляются ответственным за питание (медсестрой) на сутки для всех возрастных групп.

   Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах.

   Медсестра следит за тем, чтобы [Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-9-1.pdf), а также  [Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах — не менее)](http://mbdouds6.org.ru/wp-content/uploads/2015/01/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-9-3.pdf) были в пределах норматива, указанного в таблицах 1 и 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соответственно.

   Детские дошкольные группы разделяются на две возрастные категории, исходя из которых и подбирается рацион:

* меню для группы детей раннего возраста (от 2 до 3 лет) должно включать 1400 Ккал в день;
* меню для младшей, средней и старшей группы в возрасте детей от 3 до 7 лет должно включать 1800 Ккал.

   В целом, правила и нормы приготовления еды для всех возрастных категорий не отличаются. Но для младших групп повара режут овощи более мелко, с возрастом объем порций увеличивается, потому что дети постарше нуждаются в дополнительной энергии для подвижных и активных игр, а также для развития и учебы.

**В каком объеме
ребенку должны поступать пищевые вещества?**

 Не правильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам.

  При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращением метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

   Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме.



  **Контроль за питанием в детском саду**

     Администрация детского сада относится с особым вниманием к продуктам, которые поступают для питания дошкольников. Питание детей в саду осуществляется только высококачественной продукцией.

    Контроль со стороны дошкольной организации за питанием стартует еще с момента подписания договоренностей с поставщиками пищевых продуктов. Рассматриваются коммерческие предложения, по результатам которого и выбирается компания-поставщик.

      Ежедневно повара готовят свежие и неповторяющиеся блюда. Перед подачей блюд снимает пробу не только повар, но и медсестра.

     Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия и снимает пробу готовых блюд.

     Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов.

     В детском саду проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готового 3-го блюда.

  Общий контроль за организацией и качеством питания воспитанников, витаминизацией блюд, закладкой продуктов, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока и его оснащением, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДОУ.

  Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПиН.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Подготовка к детскому саду**

        Ознакомиться с меню в группе рекомендуется еще на стадии подготовки ребенка к детскому саду. Очень важно также обратить внимание на время приемов пищи, поскольку дети в группе живут по определенному распорядку дня. Время для игр, приема пищи и сна ограничено правилами и режимом.

     Переходить на новый режим питания необходимо постепенно, чтобы ребенок мог плавно адаптироваться к новым правилам. Но родителям стоит также понимать, что придерживаться данного режима питания необходимо будет не только в выходные дни, когда малыш не будет ходить в детский сад, но и до наступления школьной поры. Детям, которые не привыкли жить по распорядку дня, будет  тяжелее адаптироваться к новой обстановке в детском саду.

  Неплохо взять образец примерного меню дошкольной организации и готовить указанные блюда для малыша дома. К основным блюдам можно приучить малыша в течение нескольких недель. Главная сложность может быть связана с тем, что согласно правилам, в детском саду каждый день готовится новое блюдо: каши, супы и основные блюда не должны повторяться. Более того, меню в некоторых детских садах составляется таким образом, чтобы блюда не повторялись на протяжении 10 дней. Создать такой разнообразный рацион в домашних условиях невозможно. Конечно, маленький привереда может в первое время отказываться от новых блюд, поэтому лучше обойтись в этот период от употребления полуфабрикатов, соусов, пряностей, специй и готовых продуктов из магазинов и кафе.

        Первые дни ребенок будет проводить в детском саду лишь по несколько часов. Это позволит постепенно адаптироваться малышу в новом коллективе, и разлука с мамой будет не такой болезненной. Но все же из-за стресса у ребенка может пропасть аппетит, и он будет отказываться не только от еды в детском саду, но и дома. Но такие случаи, как правило, исключение. Большинство детей привыкают быстро к детскому саду, заводят друзей в группе и «за компанию» садятся обедать с остальными ребятами.

**КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ**

* Ребенка надо кормить в строго установленное время.
* Давать только то, что полагается по возрасту.
* Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
* Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
* Не отвлекать от еды чтением или игрой.
* Не применять поощрений за съеденное,  угроз и наказаний за несъеденное.

**ПООЩРЯЙТЕ:**

* желание ребенка есть самостоятельно;
* его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

**ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:**

* перед едой тщательно мыть руки;
* жевать пищу с закрытым ртом;
* есть только за  столом;
* правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
* вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
* окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ**

     Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

        А знаете ли вы, что от правильного питания детей,  зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие?  Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

    Таким образом,  правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак:

1. **Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
2. **Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. **Чечевица** укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
4. **Йогурт**  повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. **Розмарин** улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. **Морковь** усиливает концентрацию внимания.
7. **Хлеб** из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. **Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
9. **Морепродукты**  увеличивают креативность.
10. **Авокадо** способствует мозговому кровообращению.
11. **Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие  весь организм.
12. **Огурцы** — источник энергии.
13. **Морская рыба**  способствует усилению  обмена  веществ и умственной  деятельности.
14. **Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
15. **Нежирные сорта сыра** — это антидепрессант и источник энергии.
16. **Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
17. **Орехи** стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление  перенапряженным мышцам.
18. **Морская соль** нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

**Рекомендации по домашнему питанию**

  Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

      Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

     Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

   Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив…

   В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

     Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

     Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!).  Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?! **Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы ему в этом поможете!**

