



**МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА
СОВЕТУЕТ**



 [Увеличить](#)

Каким должно быть питание в детском саду

Каждый вечер в супермаркете, расположенном рядом с домом, я наблюдаю, как десятки родителей совершают чудовищную педагогическую ошибку. Забрав детей из садика, десятки мам и пап заходят в магазин, чтобы купить продукты к ужину. Дошколята атакуют лотки с конфетами-шоколадками-сухариками и... не получают отказа. Зато утром, отводя ребенка в сад, далеко не все взрослые заглядывают в вывешенное меню. И совершенно напрасно!

Потому что именно в детском саду у малышей закладываются элементарные принципы здорового питания, а уж его организацию в пору сравнивать со стратегией государственной важности.

Считаем калории

Все мы знаем, что именно рациональное питание является залогом крепкого здоровья каждого человека, Дети не исключение. Питание малышей считается правильно организованным, если оно достаточно по калорийности и разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано по содержанию пищевых веществ, рационально распределено в течении дня. Организация питания в детских садах регламентируется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, утвержденными Министерством здравоохранения РФ. Исходя из того что малыши проводят в садике около двенадцати часов, им предлагается четырехразовое питание с интервалом 3,5-4 часа: завтрак, обед, полдник и ужин. Детский сад посещают дети раннего возраста (до 3 лет) и дошкольники (с 3 до 7 лет). Первым в день положено 1540 калорий, вторым – 1970 калорий, причем завтрак составляет 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25% рациона. Что касается состава пищи, то соотношение белки-жиры-углеводы в количественном выражении составляет 1:1:4. Меню для детского сада составляется на 10 дней и утверждается специалистами Роспотребнадзора, в зависимости от времени года оно бывает либо летне-осенним, либо зимне-весенним. Разрабатывает меню медицинская сестра в соответствии с уже упомянутыми нормативами. Кроме того, существуют классические рекомендации здорового питания – в первой половине дня уместнее есть пищу, богатую белками, во второй – углеводами, так как она легче усваивается.



Черный список

Существует перечень продуктов для организации детского питания. В ежедневном рационе ребенка обязательно должны присутствовать овощи (детям раннего возраста их полагается 200 граммов в день, дошкольникам – 250 граммов), масло, мясо, крупы. Рыба, творог, яйца могут быть включены в меню 2-3 раза в неделю. В этом списке, кстати, есть и сельдь, и сосиски, но на стол к ребенку они попадают раз в 10 дней.

Категорически запрещены к употреблению в детском саду полуфабрикаты, фляжное молоко и творог, специи, уксус, хрен, грибы, мясо водоплавающих птиц, острые соусы, майонез, копчености, консервированные овощи. По сути в детском саду нет такого понятия, как "жареное" - вся пища готовится в промышленных духовых шкафах по особым технологиям.

И муха не пролетит

К санитарному состоянию пищеблоков детских садов предъявляются повышенные требования. Закупки продуктов для дошкольных учреждений осуществляются после того, как на ежеквартальном аукционе определяется поставщик, с которым муниципалитет заключает контракт, в нем прописаны мельчайшие подробности – от наименований ГОСТа до того, в каком транспорте и в какое время продукты привозятся в садик. Приготовленные блюда не попадают на детский стол, пока с них не будут сняты пробы. Согласно санитарным правилам они в течение 48 часов хранятся в холодильниках в специальных емкостях. Раз в квартал повара проходят медицинский осмотр. А контроль за питанием в дошкольных учреждениях осуществляется службой Роспотребнадзора, медицинскими работниками, отделом образования, централизованной бухгалтерией.

Куда смотрят родители?

А ведь дети в большинстве своем не привыкли к здоровому питанию, Чем их кормят дома занятые мамы и работающие папы? – набор стандартен: борщ, сосиска, макароны и... сладости в неограниченном количестве. Ребенок, возвращенный на конфетах, скорее всего откажется от морковных котлет, от овощного супа, свекольной запеканки. Надеюсь, не нужно объяснять, что эти блюда куда полезнее любой конфеты. Увы, многие начинают задумываться о том, как кормить ребенка, столкнувшись с его ожирением или гастритом. Мы сталкиваемся с тем, что дети не научены родителями питаться правильно, домашнее питание зачастую не укладывается в режим дня. Часто мамы и папы, не заглядывая в наше меню, дают ребенку на ужин продукты, несовместимые с тем, что он пару часов назад ел в садике. Думаю, и у нас, и у родителей должна быть общая цель – вырастить ребенка здоровым.

Смотрим меню

Вот как выглядит примерное меню обычного дня в детском саду.

Завтрак: каша молочная пшенная жидкая, кофейный напиток с молоком, хлеб со сливочным маслом, сыр.

Обед: борщ с капустой и картошкой на мясном бульоне со сметаной, котлета из говядины с рисом, картофельное пюре, компот из сухофруктов с витамином С, хлеб. ржаной

Полдник: Королевская ватрушка с творогом, кисель.