

Организация питания в ДОУ

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Питание ребенка – ведущий фактор, обеспечивающий правильное развитие и функционирование всех органов и систем.

Рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

В нашем детском саду организовано 4-х разовое питание:

- завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник.

Питание детей осуществляется в соответствии с утвержденным перспективным четырехнедельным меню. Ежемесячно, ежеквартально и по итогам работы за год составляет отчеты по выполнению натуральных норм питания.

Детский сад заключает контракты на поставку продуктов питания. Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.

Для организации питания в детском саду имеются все условия:

-пищеблок оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием;

-технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания".

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Выдача готовой пищи разрешается и осуществляется только после проведения контроля бракеражной комиссии в составе не менее 3-х человек. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. Непосредственно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции (все готовые блюда). Организация приема пищи детьми проходит в групповых комнатах.

В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день.

Отдельное диетическое меню не разрабатывается.

Услуги по организации питания в дошкольном учреждении юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями не оказываются.

Родителям на заметку. О витаминах.

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Между действием различных витаминов существует тесная взаимосвязь: недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других витаминов.

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по

отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

Витамин D способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин D содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих

овоцах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.

Группа витаминов В необходима для нормального течения углеводного, жирового и водного обменов, играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, в процессах кроветворения и нейрогуморальной регуляции, синтеза белка, является стимулятором роста и многих других процессов. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

Витамин Е (токоферол) влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

Желаем нашим детям и их родителям крепкого здоровья!