

Питание детей в ДОУ

Для успешной адаптации к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира человеку необходимо умение вести здоровый образ жизни, залогом которого является правильное сбалансированное питание. Последствия нарушений структуры питания ведут к различным заболеваниям, таким как нарушение иммунного статуса, железодефицитная анемия, заболевания щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, атеросклероз, болезни сердца, сахарный диабет, нарушение мозгового кровообращения и т.д. Правильное питание способствует профилактике заболеваний, усилению защитных функций организма, обеспечивает нормальный рост и развитие.

В последний год наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Основная причина в неполноценном горячем питании. Дети должны научиться выбирать не только то, что они хотят есть, но и то что полезно для их здоровья. А это невозможно без знания основ здорового питания.

Качественный состав пищи

Пища является единственным источником, с которым ребёнок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность, поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребёнка. Если питание построено неправильно и пищевые вещества поступают в детский организм в недостаточном количестве или неправильном соотношении, то происходит задержка физического и психического развития ребёнка, возникают нарушения в структуре и функции его органов.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребёнка необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении, отвечающем физиологическим потребностям растущего детского организма. Пищевыми веществами, снабжающими организм энергией являются - белки, жиры, углеводы.

Белки - основной пластический материал для построения и постоянного обновления тканей и клеток. Белки идут на построение красных кровяных телец (эритроцитов) и гемоглобина, образование важных биологических соединений - ферментов и гормонов. Потребность в белке у дошкольников выше, чем у взрослого человека.

Дети в возрасте от 1 года до 7 лет должны получать 3-4 г белка на 1 кг массы тела в сутки. В то же время потребность взрослого человека в белке составляет всего 1,5-2 г на 1 кг массы тела в сутки.

Однако не следует полагать, что чем больше белка получит ребёнок, тем лучше. В настоящее время доказано, что избыток белка может отрицательно влиять на обмен веществ, функцию почек, а также повышает предрасположенность ребёнка к аллергическим заболеваниям.

Ребёнок чувствителен не только к количеству белков, но и к их качеству. В желудочно-кишечном тракте пищевые белки расщепляются на

аминокислоты, которые всасываются в кровь и превращаются в специфические для человека белки клеток и тканей. В состав белка входят незаменимые и заменимые аминокислоты. Незаменимые аминокислоты жизненно важны организму, хотя в нем не образуются, а поступают только с пищей.

Особую ценность имеют белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, молоке, твороге.

Для организма ребёнка раннего возраста особенно ценны белки молочных продуктов. Это объясняется тем, что они содержат в своем составе важные аминокислоты, необходимые для этого возраста, а также легко перевариваются в желудке и кишечнике ребёнка и хорошо усваиваются организмом.

Для детей первых месяцев жизни грудное молоко матери является самой полноценной пищей. Оно полностью удовлетворяет потребность ребёнка в белках и незаменимых аминокислотах.

Важно, чтобы в суточном рационе ребёнка было правильное соотношение белков растительного и животного происхождения.

Белки растительного происхождения труднее перевариваются и усваиваются организмом. Однако при правильном соотношении в рационе питания белков животного и растительного происхождения усвояемость последних повышается, что позволяет обеспечить оптимальный баланс аминокислот в организме ребёнка. С этой целью рекомендуется предусматривать в блюдах правильное сочетание продуктов. Например, питательная ценность мяса повышается при сочетании его с гарнирами из картофеля и овощей, молока - с хлебом и крупяными продуктами.

Жиры - являются одной из важных составных частей клетки. Они обеспечивают основные энергетические траты организма, оказывают влияние на функцию сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, процессы пищеварения, улучшают использование других пищевых веществ - белков, витаминов и минеральных солей. Особенно важна роль жиров как носителей жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К.

У детей старше одного года потребность в жирах приближается к потребности в белке (4 г на 1 кг массы тела). Правильное соотношение этих компонентов определяется как 1:1.

Большое значение для нормального развития ребёнка имеют растительные жиры, богатые биологически активными полиненасыщенными жирными кислотами. Количество их в суточном рационе ребёнка старше года должно составлять примерно 15-20% от общего количества жира.

Основным источником полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла - подсолнечное, кукурузное, хлопковое. Ценность растительных жиров обусловлена содержанием в них фосфатидов (лецитина), оказывающих большое влияние на деятельность печени, состояние нервной ткани. Лецитином богаты также гречневая крупа, зелёный горошек, яйца, молочные продукты.

Важно предусмотреть в рационе ребёнка правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения. Для детей дошкольного возраста наиболее оптимальным является содержание растительных жиров в количестве 20-25 % к общему количеству жира в рационе.

Недостаток жира в рационе ребёнка отрицательно сказывается на его росте и развитии, приводит к снижению защитных сил, развитию нарушений со стороны кожи и слизистых оболочек. Вреден также и избыток жира, так как при этом ухудшаются процессы пищеварения из-за угнетения деятельности пищеварительных желез, снижается сопротивляемость организма, нарушается усвоение белка.

Углеводы - являются основным энергетическим материалом. Они также входят в состав клеток и тканей, принимают участие в обмене веществ. В их присутствии улучшается использование белков и жиров.

Углеводы принято делить на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды, полисахариды). К моносахаридам относятся глюкоза, фруктоза, галактоза; к дисахаридам - сахароза, лактоза (молочный сахар), мальтоза (солодовый сахар). Они имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро усваиваются. Фрукты и ягоды - источники фруктозы и глюкозы. Крахмал, гликоген, клетчатку, пектиновые вещества и инсулин относят к полисахаридам.

Большое значение в питании ребёнка придаётся клетчатке. Хотя питательная ценность клетчатки невелика, она играет важную роль в регуляции деятельности кишечника, предупреждает запоры, усиливает желчеотделение, нормализует полезную микрофлору кишечника, стимулирует выделение холестерина.

Не меньшее значение имеют пектиновые вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Пектиновые вещества способны обволакивать слизистую оболочку кишечника, защищая ее тем самым от механического и химического раздражения. Они связывают и выводят из организма химические и гнилостные вещества, очищая организм человека.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость отдельных пищевых ингредиентов, ухудшаются процессы пищеварения. При избыточном употреблении углеводов происходит усиленное образование жира, который откладывается в подкожной клетчатке. При повышенном количестве углеводов снижается сопротивляемость ребёнка к инфекционным агентам, появляется возможность развития сахарного диабета.

Потребность в углеводах приблизительно одинакова во все возрастные периоды дошкольного детства. Количество углеводов в суточном рационе детей старше одного года должно примерно в 4 раза превышать количество белка. Таким образом, у детей от 1 года до 7 лет правильное соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Наибольшее количество углеводов содержится в хлебе, кашах, картофеле, фруктах и мучных изделиях. Детям дошкольного возраста

потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счёт овощей и фруктов.

Минеральные вещества поддерживают и регулируют многие жизненно важные процессы организма. Они входят в состав всех клеток и тканей ребёнка. Минеральные вещества необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кровеносной и нервной систем. Они входят в состав большого числа различных ферментов и гормонов.

Минеральные вещества делят на макроэлементы и микроэлементы. **К макроэлементам** относят кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, серу; **к микроэлементам** - железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк.

Минеральные вещества поступают в организм человека в составе пищевых продуктов и жидкостей. При недостаточном поступлении в организм тех или иных минеральных веществ возникают тяжёлые нарушения различных видов обмена.

Особенно важно наличие в детском организме таких минеральных веществ, как кальций, фосфор, железо, магний (**макроэлементы**).

Кальций принимает активное участие в образовании костной ткани и зубов, входит в состав клеточных мембран, необходим для правильной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. На усвояемость кальция большое влияние оказывает витамин Д, а также определённое соотношение его в пище с солями фосфора.

Недостаток кальция в организме приводит к заболеванию рахитом, расстройству функции центральной нервной системы, кариесу зубов, повышает ломкость костей.

Фосфор участвует в обмене белков, жиров и углеводов, построении клеточных элементов. **Он необходим для развития костной ткани.**

Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, сыр, овсяная и гречневая крупы. Картофель, капуста и коровье молоко также содержат фосфор. Фосфор усваивается из продуктов животного происхождения на 95%, из растительных продуктов - на 55-60%.

Кальций и фосфор лучше всего усваиваются в соотношении 1 : 1 или 1 : 1,3. Такое сочетание встречается в молоке и молочных продуктах, а также в гречневой каше с молоком.

Магний необходим для образования костной ткани. **Он участвует в обмене веществ, оказывает влияние на активность ферментов, работу сердца, стимулирует перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина из организма. Недостаток магния повышает нервно-мышечную возбудимость, снижает иммунитет, вызывает трофические изменения на коже (сухость). Избыточное содержание магния в организме приводит к угнетению центральной нервной системы, остеопорозу, снижает артериальное давление.**

Солями магния богаты злаковые (пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овёс), а также бобовые, а натрий играет большую роль в регуляции водно-солевого обмена, поддерживает постоянное осмотическое давление в биологических жидкостях, участвует в образовании соляной кислоты

желудочного сока. Натрий поступает в организм ребёнка в основном за счёт поваренной соли, а также частично с продуктами животного происхождения (рыба, особенно морская, сыр, брынза).

Калий является важным регулятором функций организма и обмена веществ. Калий регулирует содержание воды в тканях, способствует выведению ее через почки, принимает участие в проведении и передаче нервных импульсов, влияет на активность ряда ферментов. При недостатке калия возникают нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, появляется мышечная слабость.

Калий в основном содержится в продуктах растительного происхождения: чёрной и красной смородине, грецких орехах, урюке, персиках, абрикосах, бананах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, свекле, томатах, репе, редьке. Доступным и постоянным источником калия является картофель.

Микроэлементы также имеют большое значение в регуляции обменных процессов в организме.

Железо способствует переносу кислорода к клеткам и тканям, играет важную роль в процессах кроветворения, является составной частью гемоглобина; участвует в окислительно-восстановительных процессах, интенсивно протекающих в растущем детском организме. На усвояемость железа большое влияние оказывает вид соединения, с которым оно поступает в организм (органическое или неорганическое соединение железа). Лучше усваивается железо из продуктов животного происхождения. Всасывание железа зависит также от сопутствующих ингредиентов пищи. Аскорбиновая, лимонная кислоты, белки, некоторые аминокислоты, а также сочетание животных и растительных продуктов увеличивают его всасывание. В смешанном рационе, состоящем из животных и растительных продуктов, всасывается около 15% железа.

Наибольшее количество железа содержится в субпродуктах (печень, язык), мясе, яичном желтке, рыбе, а также в некоторых крупах (овсяная, перловая, гречневая), в зелёных частях растений и фруктах.

Медь принимает активное участие в процессах кроветворения. Она способствует образованию красных кровяных клеток и гемоглобина. Дефицит меди в организме ведёт к малокровию, замедлению роста.

К числу продуктов, наиболее богатых медью, относятся бобовые, гречневая и овсяная крупы, печень, яйца, рыба.

Марганец входит в состав всех тканей организма, особенно костной. Он является составной частью окислительных ферментов, повышает интенсивность утилизации жиров в организме, обладает гипохолестеринемическим действием, влияет на гемопоэз.

Марганец содержится в продуктах растительного происхождения (пшеница, рис, бобовые, петрушка, щавель, укроп, свекла, тыква, клюква, малина, чёрная смородина).

Кобальт играет большую роль в процессе кроветворения, стимулирует всасывание железа, входит в состав витамина В12.

Кобальт содержится в почках, печени, рыбе, молоке, бобовых, крупах, свекле, крыжовнике, чёрной смородине, малине, грушах.

Йод является компонентом гормона щитовидной железы, способствует повышению защитных сил организма. Он содержится в больших количествах в продуктах моря.

Фтор входит в состав зубной ткани, играет роль в костеобразовании. Им богаты продукты моря, мясо, хлеб.

Недостаточное поступление с пищей **микроэлементов** ведёт к возникновению различных нарушений в организме ребёнка.

Потребность детей дошкольного возраста в минеральных веществах относительно выше, чем у взрослых.

Витамины

Большое значение в питании ребёнка имеют витамины. Витамины - биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма. Витамины не синтезируются в организме или синтезируются в незначительных количествах и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть так называемые явления гиповитаминоза или авитаминоза. Признаки авитаминоза развиваются при отсутствии отдельных витаминов в пище, гиповитаминоза - при снижении их поступления. Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например в зимне-весенний период, или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются. Причиной гиповитаминоза может стать любое кишечное заболевание, при котором нарушается всасывание витаминов.

Общими признаками гиповитаминоза являются сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости к заболеваниям.

Витамины делят на Две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и растворимые в жирах (жирорастворимые).

К водорастворимым витаминам относятся аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.

К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол.

Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет большое значение для организма. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и минеральном обменах, активизирует действие некоторых ферментов и желез внутренней секреции, играет роль в биосинтезе стероидных гормонов, способствует росту тканей и клеток. Благодаря аскорбиновой кислоте повышается устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, и особенно к инфекционным агентам.

При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний. При более выраженном дефиците аскорбиновой кислоты появляются кровоизлияния в кожу, слизистые, повышается ломкость сосудов и склонность к кровоточивости.

Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

Витамин С нестойк и легко разрушается под воздействием солнечного света, при нагревании и хранении. Однако в таких ягодах и плодах, как чёрная смородина, цитрусовые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин С в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно правильно проводить кулинарную обработку продуктов, содержащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в кипящую воду.

Витамин В1 (тиамин) играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина В1 возникают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная слабость. У детей раннего возраста снижается аппетит, происходят срыгивания, запоры, вздутие живота. Наблюдается снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене углеводов, белков и жиров, играет большую роль в функциональном состоянии центральной и вегетативной нервных систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин В2 обеспечивает нормальное состояние кожных покровов и слизистых, стимулирует кроветворение. При недостаточном поступлении витамина В2 у детей отмечается падение или остановка в прибавке массы тела, роста, слабость, быстрая утомляемость, часто возникают изменения на слизистой глаз и в полости рта в виде язвочек, покраснения, стоматита, глоссита. На коже появляются сухость, шелушение, трещины в углах рта. Могут появиться симптомы со стороны слизистой глаз - слезотечение, конъюнктивит, светобоязнь, возникает малокровие, снижается сопротивляемость инфекциям.

Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зелёном луке, перце.

Витамин РР (ниацин, или никотиновая кислота) играет важную роль в процессах клеточного обмена, регулирует сосудистый тонус, оказывает влияние на кроветворение.

При недостатке витамина РР возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные изменения на коже, поражаются слизистые оболочки полости рта и языка, нарушается нервная система: ребёнок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.

Витамин РР содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

Витамин В6 (пиридоксин) входит в состав многочисленных ферментов, связанных с обменом аминокислот. При недостаточном поступлении витамина В6 у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, может развиваться судорожный синдром. У некоторых детей недостаток витамина В6 проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита. Нередко появляются изменения на коже в виде сухой экземы. Страдает функция кроветворения, нередко снижается в крови количество лейкоцитов.

Витамин В6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

Витамин В12 (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения, оказывает большое влияние на белковый обмен, играет роль в углеводном обмене. При недостатке витамина В12 наблюдается малокровие, появляются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Витамин В12 содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре. В небольших количествах он может образовываться микрофлорой кишечника.

Витамин А (ретинол) принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина А понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

Витамин D (эргокальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина D возникают симптомы рахита (нарушается образование костной ткани), наблюдается деформация костей вследствие снижения содержания в них минеральных веществ, наблюдается вялость, снижается мышечный тонус, возникает потливость, раздражительность, плаксивость, происходит запоздалое прорезывание зубов.

На организм ребёнка вредное воздействие оказывает и избыточное поступление витамина D. При этом может возникнуть интоксикация, снижение аппетита, бледность и сухость кожных покровов, склонность к запорам, изменения в почках.

Витамин D содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы - палтус, лосось, тунец. Продукты ежедневного употребления не удовлетворяют потребность в этом витамине детей раннего возраста. Поэтому для предупреждения развития D-гиповитаминоза детям раннего возраста назначают витамин D в виде аптечных препаратов.

Витамин E (токоферол) оказывает выраженное анти-окислительное действие. Под влиянием витамина E происходит улучшение процессов всасывания и усвоения витамина A и отложение его в печени. Витамин E играет важную роль в деятельности центральной нервной системы, повышает устойчивость эритроцитов к гемолизу, поддерживает нормальную проницаемость капилляров.

При недостатке витамина E наблюдается мышечная слабость, малокровие, вялость.

Витамин E содержится преимущественно в зелёных частях растений, салате, шпинате, капусте, зелёном горошке, а также в пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, грудном молоке, растительных маслах. В коровьем молоке и животных жирах витамина E мало.

Потребность дошкольников в витаминах также выше, чем у взрослых.

Мясо, рыба, яйца

Мясо - основной источник белка, содержащего все незаменимые аминокислоты в значительных количествах и в правильно сбалансированных соотношениях. По аминокислотному составу различные виды мяса мало отличаются. Наличие жира делает этот продукт высококалорийным и сытным. Мясо богато солями железа, фосфора, калия, натрия, магния, кальция, витаминами группы B. Содержащиеся в мясе экстрактивные вещества стимулируют секрецию желудочного сока, повышая аппетит.

В детском питании наиболее часто применяют блюда из маложирной говядины, телятины, кур, цыплят, мяса кролика. Не рекомендуется употребление мяса жирной говядины, свинины, баранины, гуся и утки.

В детском питании можно использовать субпродукты (печень, мозги, язык, сердце), которые содержат фосфорные соединения, благоприятно влияющие на центральную нервную систему. Из субпродуктов наиболее часто применяется печень. Она содержит витамины A, D, группы B, гормоны, соли кальция, железа, меди, микроэлементы.

Колбасные изделия вырабатываются из говядины, свинины и свиного сала (шпиг). Многие колбасы относятся к высокожирным продуктам, содержание жира в которых колеблется от 14 (варёная колбаса диетическая) до 45 % (краковская). Копчёные, полукопченые и жирные сорта колбас не рекомендуются для питания детей раннего и дошкольного возраста. В

питании детей старше 2 лет можно применять говяжьи сосиски, сардельки и варёную колбасу типа докторской, обращая особое внимание на свежесть и доброкачественность этих изделий.

Рыба по своим питательным свойствам равноценна мясу. Она является источником легкоусвояемых, полноценных белков, которые легче перевариваются, чем белки мяса: рыба не содержит грубых сухожилий и плёнок соединительной ткани, которых много в мясе теплокровных животных.

Количество жира в рыбе колеблется в зависимости от ее вида (от 1 в наваге до 30% в угре и каспийской миноге). Рыбий жир содержит витамины А, D, биологически активные полиненасыщенные жирные кислоты и фосфатиды. Однако жир рыбы в больших количествах плохо переносится детьми, поэтому не рекомендуется применять в детском питании очень жирную рыбу. В питании детей раннего и дошкольного возраста используются нежирные сорта рыбы: треска, хек, судак, морской окунь. Морская рыба более богата минеральными веществами, особенно такими, как железо, йод, фосфор.

Солёные и копчёные рыбные изделия не рекомендуются для детского питания.

Яйца - высокоценный пищевой продукт детского питания. Все питательные вещества яйца находятся в сбалансированном состоянии как в качественном, так и в количественном отношении. Яйцо по сравнению с другими продуктами животного происхождения содержит самый полноценный белок. Аминокислотный состав белка яйца является близким к оптимальным потребностям организма ребёнка. Желток яйца содержит значительное количество жира, лецитин, соли фосфора, железа, кальция, кобальта, меди, йода, витамины А, D, B2 B6, E. Жир в желтке находится в виде тончайшей эмульсии, поэтому он легко переваривается и усваивается организмом. Усвояемость яйца составляет 96-97%. Сочетание в желтке яйца лецитина и железа стимулирует кроветворные функции организма. Наличие в яйце серосодержащих аминокислот, способствующих синтезу лецитина, обуславливает благоприятное влияние на центральную нервную систему ребёнка.

В пище детей применяются только свежие куриные яйца. Яйца водоплавающих птиц (уток, гусей) в детском питании не используются, так как они могут вызывать желудочно-кишечные заболевания.

Вода

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подаёт к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворёнными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек. Недостаток воды переносится тяжелее, чем ограничение в пище. Введение

жидкости в пищу обеспечивает надлежащий ее объем, а значит, и насыщение. Хорошо утоляют жажду чай, соки, фруктово-овощные отвары, настой шиповника.

Потребность ребёнка в воде зависит от возраста: чем моложе ребёнок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребёнок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет - в 80 мл, более старшие - в 50 мл.

Каждый пищевой продукт, используемый в детском питании, отличается присущим ему питательным свойством. Одни продукты абсолютно необходимы детскому организму и должны включаться в рацион ребёнка ежедневно, другие могут использоваться 2-3 раза в неделю. Некоторые продукты используются в детском питании только после специальной кулинарной обработки.

Молоко и продукты из молока - творог, сыр, сливки, сметана

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в питании детей всех возрастных групп.

Молоко содержит полноценные белки, богатые незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В2, В12, А, D, Е.

Широкое применение в детском питании находят кисломолочные продукты, которые по ряду свойств отличаются от свежего молока. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами В6 и В12, приобретают выраженные антибиотические свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, так как содержащиеся в них молочнокислые бактерии вытесняют патогенную флору. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшая процессы пищеварения. Поэтому они особенно полезны детям ослабленным, с неустойчивым стулом. В детском питании из кисломолочных продуктов наибольшее распространение получил кефир. Однодневный кефир оказывает послабляющее действие, двух-трехдневный - закрепляющее.

Творог - легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием. Творог широко используется для дополнительного введения белка детям ослабленным, с гипотрофией, с пониженным аппетитом, так как позволяет в небольшом по объёму количестве пищи дать ребёнку полноценное питание.

В детском питании используется творог жирный, содержащий 18-20% жира, полужирный (9%) и обезжиренный.

К высокопитательным молочным продуктам относится сыр, представляющий белково-жировой продукт, в котором белки и жиры сохраняют свойства натурального молока. Для детей полезны неострые сорта сыра, могут быть использованы и плавленые сыры.

Сметана - молочные продукты, обогащённые жиром (10, 20 и 30%). В детском питании они используются для улучшения вкусовых качеств блюд и обогащения рациона жиром.

Пищевые жиры

Жир является обязательной составной частью каждой диеты. Жиры обладают высокими энергетическими возможностями, а также служат источником многих незаменимых для детского организма биологически активных веществ (полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины). Отдельные виды жиров отличаются по своему составу и пищевой ценности.

Сливочное масло наиболее рекомендуется детям. Оно готовится путём выделения из сливок жировой фракции вместе с небольшим количеством других составных частей молока. Сливочное масло представляет по своей структуре тонкую жироводную эмульсию, которая легко переваривается и усваивается организмом ребёнка. Биологическая ценность сливочного масла обусловлена содержанием в нем многих витаминов (А, D, С, группы В). Промышленность выпускает различные сорта сливочного масла, отличающиеся количеством содержащегося в них молочного жира. Так, вологодское масло содержит около 83% жира, любительское - 78%, крестьянское - 73%, бутербродное - 62%. В сливочном масле с пониженным содержанием жира соответственно больше содержится белка, молочного сахара, минеральных веществ.

При тёплой обработке сливочного масла теряются некоторые его ценные биологические качества (происходит разрушение витаминов). Поэтому этот продукт лучше использовать в натуральном виде - для бутербродов, заправки уже готовых блюд.

Растительные масла также имеют большое значение в питании детей дошкольного возраста. Они содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая, арахидоновая), которые в организме не синтезируются. Растительные масла содержат также витамины Е, К, фосфатиды, метионин. Последний благоприятно влияет на обмен холестерина, оказывает желчегонное и антиоксидантное действие.

Хлеб, крупы, бобовые

Хлеб - один из основных поставщиков организму растительного белка и крахмала. Помимо растительного белка и углеводов хлеб богат минеральными веществами (фосфор, магний, железо), а также витаминами группы В), РР. Усвояемость хлеба зависит от степени помола муки: чем мельче помол, тем выше усвояемость хлеба.

В питании детей используется как пшеничный, так и ржаной хлеб.

Пшеничный хлеб более богат белком, но содержит меньше клетчатки и витаминов. Он легче переваривается и усваивается, чем ржаной. Менее ценен пшеничный хлеб из высших сортов муки. Наибольшее количество витаминов группы В и минеральных веществ содержится в хлебе, выпекаемом из пшеничной муки II сорта (обойной).

Ржаной хлеб по сравнению с пшеничным содержит в 1,5 раза меньше белковых веществ, но зато он богат клетчаткой, которая хотя и не усваивается организмом, но выполняет важную физиологическую роль регулятора пищеварительного процесса. Ржаной хлеб богат также незаменимой аминокислотой - лизином.

Хлебобулочные изделия из муки высших сортов отличаются высокой калорийностью. В их состав входят молоко, яйца, сахар, жиры, изюм. Введение в эти изделия молочных продуктов значительно обогащает их легкоусвояемым кальцием и повышает пищевую ценность продукта. Специально обогащённые сорта хлеба особенно рекомендуются дошкольникам.

Крупы, изготовленные из различных видов злаков (пшеница, ячмень, рис, гречиха), бобовые, а также макаронные изделия (макароны, вермишель, лапша) широко применяются в детском питании как источники полноценных легкоусвояемых углеводов, растительного белка и некоторых витаминов. Различные крупы содержат от 65 до 75% белка и углеводов, в них много клетчатки. Белки круп относительно полноценны, так как количество некоторых незаменимых аминокислот в них низкое. Для повышения биологической ценности этих продуктов практикуется при приготовлении пищи сочетать их с молочными, мясными и другими продуктами животного происхождения. В крупах содержится большое количество минеральных солей (калий, фосфор, магний, железо, натрий) и витаминов группы В. Почти все крупы содержат недостаточное количество солей кальция, поэтому необходимо сочетать их с молоком и молочными продуктами.

Овсяная крупа обладает высокой биологической ценностью, особенно овсяные хлопья «Геркулес», которые быстрее развариваются и лучше усваиваются организмом. Овсяная крупа содержит много растительного белка (12%) и по сравнению с другими крупами - жира (5,8%), поэтому ее нельзя долго хранить. Овсяная крупа обладает липотропным действием, оказывает стимулирующее действие на работу кишечника. Она наиболее богата солями калия, фосфора, магния, кальция. При сочетании овсяной крупы с молоком значительно повышается усвоение кальция.

Гречневая крупа отличается достаточно высокой биологической ценностью, в сочетании с молоком обеспечивает оптимальный аминокислотный состав блюда. Гречневая крупа содержит около 13% растительного белка, значительное количество фосфора и калия, наибольшее из всех круп содержание железа и витаминов группы В, богата лецитином. Как и в овсяной крупе, в ней содержится довольно много клетчатки.

Манная крупа бедна клетчаткой, легко переваривается и усваивается, поэтому она первой включается в рацион питания ребёнка и широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Манная крупа богата белком (11,3%) и крахмалом, но содержание минеральных солей и витаминов в ней сравнительно невысоко; поэтому даже детям самого раннего возраста наряду с манной крупой обязательно следует включать в рацион питания блюда из других круп.

Рис по сравнению с другими крупами содержит мало белка (7%), но зато в нем много крахмала, который сильно набухает при варке. Рис содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается организмом. Отвары риса обладают обволакивающим действием и широко применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Пшённая крупа богата белком (12%) и содержит довольно большое количество жира (2,9%), который легко окисляется. Она достаточно содержит минеральных веществ (железо, магний, фосфор, калий). Однако в связи с ее низкой усвояемостью редко используется в питании детей, особенно раннего возраста.

Макаронные изделия богаты углеводами и легко усваиваются организмом благодаря незначительному содержанию клетчатки. Они содержат довольно большое количество растительного белка (10,4%), но относительно бедны минеральными веществами и витаминами. Поэтому макаронные изделия не рекомендуются очень часто употреблять для детского питания.

Макаронные изделия в детском питании используются как гарниры и для заправки супов. Из макаронной крупки можно готовить молочные каши и супы.

Бобовые (горох, фасоль, бобы, чечевица) редко используются в питании детей, особенно раннего возраста: они содержат много клетчатки, плохо усваиваются и перевариваются. В то же время бобовые богаты растительным белком (например, лущёный горох содержит 23% белка), минеральными веществами и витаминами группы В.

В детском питании бобовые используются в основном для супов, реже - в виде гарнира и в салатах.

Сахар и кондитерские изделия

Сахар обладает высокой энергетической ценностью, легко усваивается. Добавление сахара в пищу улучшает ее вкус и повышает усвояемость. Однако избыток сахара вреден для детского организма, так как снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, задержку излишней воды в организме, избыточное увеличение массы тела. Сахар представляет собой почти чистый углевод.

Из кондитерских изделий в детском питании могут быть использованы различные джемы, варенье, пастила, мармелад, нежирные сорта печенья, вафли. Однако избыточное включение этих продуктов в рацион детей приводит к нарушениям обменных процессов, снижает аппетит. Детям, особенно раннего возраста, не следует давать шоколад и шоколадные конфеты: они способствуют появлению экссудативного диатеза.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень

Особое место в детском питании принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, являются богатым источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, ароматических и дубильных веществ. Ценной составной частью овощей и фруктов является клетчатка. Она повышает

моторную и секреторную функции кишечника и способствует нормальному течению процессов пищеварения. Ароматические вещества и органические кислоты, которыми богаты многие овощи, фрукты и ягоды, возбуждают секрецию пищеварительных желез и повышают их ферментативную активность. Поэтому овощные и фруктовые закуски, салаты рекомендуется давать перед основным приёмом пищи для возбуждения аппетита.

Большинство плодов и овощей содержит мало белка, и аминокислотный состав их значительно беднее аминокислотного состава белков животного происхождения. Вместе с тем при использовании овощей, фруктов, зелени значительно улучшается усвояемость белков других продуктов (мясо, хлеб, крупы). Например, средняя усвояемость белка в блюдах, состоящих из мяса, хлеба, круп, макаронных изделий, без овощей составляет около 70%, а при добавлении овощей повышается до 85%.

В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов, которые представлены различными сахарами: глюкозой, фруктозой, сахарозой, мальтозой, крахмалом. Последнего особенно много содержится в картофеле, зелёном горошке, бананах.

Ценным качеством овощей и фруктов является наличие в них особых пектиновых веществ, которые обладают способностью набухать и образовывать в кишечнике рыхлую массу, способствующую очищению кишечника. Считается, что пектиновые вещества обладают также бактерицидным свойством и способствуют эпителизации тканей. Пектином богаты яблоки, морковь, петрушка, картофель. Дубильные вещества (танин), содержащиеся в ряде фруктов и ягод, также обладают противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Дубильные вещества содержатся в плодах и ягодах, имеющих вяжущий, терпкий вкус (рябина, черёмуха, айва, гранаты, груши, кизил).

Овощи и фрукты обладают также фитонцидными свойствами. Установлено, что фитонциды растений оказывают выраженное бактерицидное действие и повышают иммунологические реакции организма.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень являются основными носителями минеральных веществ и витаминов, которые получает ребёнок с пищей. Минеральный состав овощей и плодов характеризуется высоким содержанием калия и незначительным - натрия, что обуславливает их мочегонное действие, часто используемое в лечебных целях. Особенно богаты солями калия картофель, абрикосы, персики, ревень, чёрная смородина, шпинат, капуста, зелёный лук.

В цветной капусте, томатах, свекле, моркови содержатся соли железа и кобальта. В косточковых плодах содержится много железа и меди. Железом также богаты шпинат, айва, кизил, яблоки, черника, груши. Бананы и апельсины содержат йод.

Многие овощи, фрукты, ягоды, зелень являются ценными источниками витаминов, например аскорбиновой кислоты, которой мало содержится в продуктах животного происхождения. Особенно богаты витамином С чёрная

смородина, сладкий перец, капуста, шпинат, листья петрушки, укропа, садовая земляника, апельсины, лимоны, мандарины, морковь, томаты, картофель. Многие плоды и овощи, окрашенные в красно-оранжевый цвет, богаты каротином (провитамин А). Больше всего витамина А содержится в моркови, где каротин находится в хорошо усвояемой форме. Каротином богаты также абрикосы, помидоры, тыква, красный сладкий перец, много его и в петрушке, зелёном луке, шпинате, щавеле.

Из фруктов наибольшее распространение в питании здоровых детей имеют яблоки. Они богаты сахарами, пектином, ароматическими кислотами, содержат легкоусвояемое железо и медь, йод, клетчатку. В некоторых сортах яблок содержится много витамина С (антоновка, титовка). Яблоки вкусны свежие, печёные, в виде пюре, запечённые в тесте.

Сушёные фрукты усваиваются хуже свежих, содержат меньше витамина С и каротина, но они значительно богаче минеральными веществами. При отсутствии свежих плодов и ягод в питании детей следует широко использовать сухой сборный компот, урюк, курагу, чернослив, изюм.

Использование соков позволяет включать в рацион детей полноценные продукты в течение круглого года; особенно это важно в зимне-весенний период, когда витаминная ценность свежих овощей и фруктов значительно снижается..

Организация питания детей в дошкольном учреждении

В дошкольном учреждении, где ребёнок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение.

Правильная организация питания детей в дошкольном учреждении предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- составление полноценных рационов питания; использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребёнка и режимом работы учреждения;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учёт климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;

- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
-повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребёнка, правильной организацией питания детей в группах;

-учёт эффективности питания детей.

Питание детей старше одного года

Составление рационов питания для детей старше одного года также основывается на их возрастной потребности в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и энергии. Для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и детей от 3 до 7 лет составляются отдельные меню в соответствии с отпускаемыми для их питания ассигнованиями. Питание этих групп детей различается по количеству продуктов, объёму суточного рациона и величине разовых порций, а также по особенностям кулинарной обработки продуктов.

Особое внимание уделяется организации питания детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет, так как пища для них требует специальной кулинарной обработки. При небольшом числе детей данного возраста для них, как и для детей первого года жизни, питание готовят по индивидуальному меню.

Рационально составленное меню в дошкольном учреждении представляет собой такой подбор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учётом возраста, состояния здоровья и условий их воспитания.

Дети, находящиеся в детском дошкольном учреждении на дневном пребывании (9-10 ч), получают трехразовое питание, которое обеспечивает примерно 75-80% суточной потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. На долю завтрака падает 25% суточной калорийности, обед составляет 40% и полдник - 15% (ужин - 20% - ребёнок получает дома).

Для детей, находящихся в дошкольном учреждении на удлинённом дне (12-14 ч), можно организовать как трехразовое, так и четырехразовое питание. В первом случае (если дети находятся в учреждении 12 ч) их питание состоит из завтрака (25% суточной калорийности), обеда (35%) и полдника (20-25%).

Для детей, находящихся на круглосуточном пребывании, а также на удлинённом дне с 14-часовым пребыванием в учреждении, предусматривается четвёртый приём пищи - ужин, составляющий 25% суточного рациона. Калорийность полдника при этом составляет, как и при 9-10-часовом пребывании, 10-15%.

В дошкольном учреждении составляется конкретное меню на каждый день. Важно соблюдать в рационах детей правильное соотношение основных пищевых веществ, что получило название принципа сбалансированного питания. В рационах детей дошкольного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Недостаточное, избыточное или разбалансированное питание может оказать отрицательное воздействие на организм ребёнка. При недостаточном питании отмечается плохая прибавка массы тела, ухудшение физического развития ребёнка, снижение

иммунологической защиты, что способствует возникновению заболеваний и более тяжёлому их течению. При избыточном питании - употреблении больших количеств углеводов и жиров (разбалансированное, одностороннее питание) - наблюдается излишняя прибавка массы тела, развитие тучности и ожирения, возникает ряд обменных заболеваний, отмечаются изменения со стороны сердечно-сосудистой и других систем организма.

Необходимо постоянно стремиться к сохранению в рационах детей оптимальных количеств белков, жиров и углеводов и правильному их соотношению, не допуская нарушений даже в отдельные дни.

При составлении меню придерживаются примерных суточных наборов продуктов для питания детей в детских дошкольных учреждениях. Одни продукты, входящие в эти наборы, включаются в рацион ребёнка ежедневно, а другие дети могут получать через день или 2 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день, а через 2-3 дня, но соответствующим образом увеличивая дозировку. Надо следить за тем, чтобы в течение каждых 10 дней все положенное количество продуктов было израсходовано в полном объёме согласно утверждённым нормативам и возрастной потребности.

При составлении меню для питания детей в дошкольном учреждении соблюдается правильное распределение продуктов в течение Дня, основанное на физиологических особенностях пищеварения детей дошкольного возраста. Так, учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребёнка и требуют для переваривания большего количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо и рыбу, давать детям в первую половину дня - на завтрак и обед. На ужин следует давать молочные, овощные и фруктовые блюда, так как молочно-растительная пища усваивается легче, а во время сна процессы пищеварения замедляются.

Указанные требования к составлению меню в детских дошкольных учреждениях отражены в утверждённых нормах натурального набора продуктов. В них отсутствует разница в количестве белковосодержащих продуктов для детей с дневным и круглосуточным пребыванием в дошкольном учреждении. Разница имеется только в количестве молока, овощей, круп, фруктов. В дневных группах их количество уменьшено по сравнению с группами круглосуточными и удлинённого пребывания.

Составляя меню, в первую очередь следует продумать состав обеда, для приготовления которого расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей. Как правило, норма мяса полностью расходуется на обед, в основном в качестве второго блюда. Для вторых блюд, кроме говядины, можно использовать нежирную свинину, баранину, мясо кур, кролика, субпродукты (в виде суфле, котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушёном виде).

Выбор первых блюд в питании дошкольников не ограничен - можно использовать различные бульоны, супы на мясных, рыбных и куриных бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые.

Учитывая необходимость широкого использования в питании детей различных овощей как в свежем, так и в варёном виде, в состав обеда обязательно должен быть включён салат, преимущественно из сырых овощей, желательна с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (например, готовить тёртую морковь с яблоками, салат из свежей капусты с черносливом, изюмом).

В качестве третьего блюда лучше всего давать детям свежие фрукты или соки, свежие ягоды, а при их отсутствии - компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре (для детского питания).

Закончив составление обеда, следует составить меню завтрака, полдника и ужина.

На завтрак, как и на ужин, детям дают различные молочные каши, желательна с овощами или фруктами (овсяная, манная или рисовая с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшённая с тыквой или изюмом), овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, тушёная капуста, свекла, овощная икра), крупно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные котлеты, различные запеканки), блюда из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники), яичные блюда (омлет, омлет с томатами, картофелем), неострые сорта сыра. На завтрак изредка дети могут получать сосиски или сардельки, вымоченную сельдь или селёдочный паштет, жареную или отварную рыбу.

Из напитков на завтрак обычно дают злаковый кофе на молоке, чай с молоком, молоко; на ужин - молоко, кефир, реже - чай с молоком.

На завтрак и на ужин желательна, так же как и на обед, давать детям салаты из свежих овощей и фруктов. Особенно это важно в летний период, когда дошкольные учреждения получают дополнительные средства на питание и в ряде случаев расходуют их нецелесообразно: на приобретение сладостей, кондитерских изделий.

Полдник обычно состоит из двух блюд - молочного (кефир, ряженка, молоко, биолакт, мацони) и выпечки или кондитерских изделий (печенье, вафли, сухарики). Желательна в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды. Для детей, находящихся на трехразовом питании при удлиненном дне, в состав полдника можно включить какое-либо овощное или крупяное блюдо (запеканка, пудинг) или блюдо из творога.

При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели. Необходимо, чтобы в один день ребёнок получал два овощных блюда и только одно крупяное. В качестве гарниров ко вторым блюдам надо стремиться давать овощи, а не крупы или макаронные изделия. Разнообразия в питании детей можно достигнуть путём приготовления широкого ассортимента блюд. Например, из говядины можно

приготовить не только котлеты, но и суфле, гуляш, мясо-картофельные и мясо-овощные запеканки. При составлении меню следят за тем, чтобы одно и то же блюдо не повторялось не только в этот день, но и в ближайшие дни.

Составленное меню фиксируется на специальном бланке меню-раскладки, где перечисляются все блюда, входящие в дневной рацион, их выход (масса каждой порции), расход продуктов для приготовления каждого блюда (это записывается дробью: в числителе - количество продукта на одного ребёнка, в знаменателе - количество данного продукта на всех детей, получающих питание). Меню для детей до 3 лет и от 3 до 7 лет может быть общим, но раскладка с указанием соответствующего расходования продуктов должна быть отдельной. Необходимо строго фиксировать количество детей каждой возрастной группы, присутствующих в учреждении на данное число.

Для определения выхода блюд учитывают потери, происходящие при кулинарной обработке продуктов, а также привар некоторых готовых блюд, пользуясь специальными таблицами.

В тех случаях, когда по принятой рецептуре из-за низкого качества продуктов не получается необходимого количества данного блюда, ответственный работник пищеблока в присутствии заведующего дошкольным учреждением и представителя народного контроля составляет акт о сортности продуктов. Такой акт является основным документом для расхода продуктов на данное блюдо.

Большую помощь в составлении рационов питания в дошкольных учреждениях оказывают специально разработанные перспективные недельные, двухнедельные или десятидневные меню, которые позволяют добиться большего разнообразия блюд и исключают трудоёмкий процесс ежедневного составления меню. В некоторых дошкольных учреждениях такие перспективные меню разработаны на разные сезоны года. Основой для составления перспективных меню могут служить методические рекомендации Министерства здравоохранения, примерные десятидневные меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения различных регионов страны. В указанных примерных меню, кроме раскладки продуктов с учётом возраста и длительности пребывания детей, имеются данные о содержании основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности каждого блюда и всего дневного рациона. Такие данные необходимо иметь в перспективных меню, разрабатываемых в отдельных учреждениях. При использовании их отпадает необходимость периодического подсчёта химического состава рациона по накопительным бухгалтерским ведомостям.

Кроме перспективных меню, в дошкольном учреждении необходимо иметь специально разработанные картотеки блюд, в которых указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов, их соотношение, а также стоимость блюда. Использование этих карточек позволяет при необходимости заменять одно блюдо другим равноценным ему по составу и стоимости.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими равноценными по содержанию основных пищевых веществ, в первую очередь белка. Для правильной замены продуктов пользуются специальной таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам. В этой таблице содержатся сведения о том, какое количество взаимозаменяемого продукта надо взять, чтобы заменить 100 г отсутствующего, что при этом надо ещё добавить к суточному рациону или исключить из него, чтобы баланс основных пищевых веществ не нарушился. Например, 100 г рыбы можно заменить говядиной, которой следует взять 87 г, но при этом из суточного рациона ребёнка надо исключить 1,5 г масла (мясо содержит больше жира, чем рыба). Одно яйцо (41 г) можно заменить 186 мл молока, одновременно исключив из суточного рациона 1,5 г масла и 8,4 г сахара.

Режим питания

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания. Время приёма пищи должно быть постоянным и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп. Строгое соблюдение часов приёма пищи обуславливает выработку условного пищевого рефлекса на время, т.е. обеспечивает выработку необходимых пищеварительных соков и хорошее усвоение принятой пищи. При беспорядочном кормлении детей пищевой рефлекс у них угасает, снижается аппетит и нарушается нормальное функционирование органов пищеварения.

У детей раннего и дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3-3,5 ч. К концу этого периода происходит опорожнение желудка и у ребёнка появляется аппетит. Поэтому дошкольники должны получать питание не менее 4 раз в сутки с интервалами между отдельными кормлениями в 3-3,5-4 ч.

Наиболее физиологичным является следующий режим питания:

Завтрак - 7.30-8.30

Обед - 11.30-12.30

Полдник — 15.00-16.00

Ужин - 18.30-20.00.

Некоторые дети в возрасте до 1,5 лет, а также ослабленные могут получать пятое кормление в виде стакана кефира или молока непосредственно перед укладыванием на ночной сон в 23.00-24.00 или рано утром.

Режим питания детей в детских дошкольных учреждениях устанавливается в зависимости от длительности пребывания в них детей. В детских учреждениях с дневным пребыванием детей (в течение 9-10 ч) дети получают трехразовое питание:

Завтрак - 8.30

Обед - 12.00-12.30

Полдник - 16.00

Ужин (в домашних условиях) - 19.00-20.00.

дети, находящиеся на продлённом дне (12-14 ч) или на круглосуточном пребывании, получают четырехразовое питание. При этом завтрак и другие приёмы пищи несколько сдвигаются на более раннее время:

Завтрак - 8.00

Обед - 12.00

Полдник - 15.30

Ужин -18.30-19.00.

В круглосуточных группах детям целесообразно перед ночным сном в 21.00 дать стакан кефира или молока.

Часы приёма пищи в дошкольных учреждениях должны точно соблюдаться. Отклонения от установленного времени могут допускаться только в исключительных случаях и не более чем на 20-30 мин. Поэтому заведующие дошкольными учреждениями уделяют максимальное внимание правильной организации работ на пищеблоке и своевременному поступлению пищи в детские группы. Нельзя допускать перерывов в питании. Каждое новое блюдо ребёнок должен получить сразу после того, как он съел предыдущее. Детям рекомендуется находиться за столом во время обеда не более 25-30 мин, во время завтрака и ужина - 20 мин, во время полдника - 15 мин.

Одним из важных моментов режима питания является запрещение давать детям в промежутках между кормлениями какую-либо пищу, и в первую очередь различные сладости, печенье, булочки. На это надо обращать особое внимание обслуживающего персонала и родителей. Даже такие продукты, как фрукты, ягоды (особенно с сахаром), овощные салаты, дают детям только во время очередного приёма пищи. Во избежание нарушений аппетита нельзя использовать в качестве питья сладкие соки, сладкий чай, молоко, кефир.

Правильный режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объёма пищи, который строго соответствует возрасту ребёнка, уровню его физического развития и состоянию здоровья. Излишне большие порции пищи приводят к снижению аппетита, могут вызвать нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Маленькие объёмы не вызывают чувства насыщения.

Недопустимо необоснованно увеличивать объем пищи за счёт первых блюд. Ребёнок, получив избыточное количество супа, не всегда может полностью съесть второе наиболее полноценное блюдо, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом. Таким детям даже рекомендуется несколько уменьшать порцию первого блюда. Детям, имеющим хороший аппетит и не насыщающимся обычным объёмом порций, можно добавить некоторое количество супа, гарнира или третьего блюда (до 50 г).

Очень важно правильно организовать режим кормления в группах детей раннего возраста. В них одновременно пребывают дети разной

возрастной подгруппы. В этом случае режим их строится так, чтобы часы кормления этих подгрупп не совпадали. Тогда процесс проходит более спокойно и персонал имеет возможность уделить больше внимания каждому ребёнку, накормить тех, кто ещё не умеет хорошо самостоятельно есть.

Организация правильного режима питания детей предусматривает также обеспечение чёткой преемственности в питании детей между дошкольным учреждением и семьёй.

Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного учреждения. Практически это положение может быть выполнено только при условии постоянной работы с родителями как медицинских, так и педагогических работников детского сада. Родители систематически информируются о том, как организовано питание в детском учреждении, получают конкретные сведения о составе питания, которое ребёнок получил в течение дня. Для этого в детских группах практикуется вывешивание дневного меню, а также рекомендаций по составу домашних ужинов, по питанию детей в выходные и праздничные дни. Эти рекомендации составляет медицинская сестра или старший педагог, пользуясь примерными десятидневными меню для детских дошкольных учреждений.

На ужин рекомендуют такие продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а питание в выходные и праздничные дни целесообразно строить, ориентируясь на тот набор продуктов, который предусмотрен для питания детей в детских дошкольных учреждениях.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребёнка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведёт к снижению аппетита, ребёнок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребёнка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

Эстетика питания для детей

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребёнок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определённые навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребёнка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребёнка выработалось положительное отношение к приёму пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздражённым или утомлённым. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 мин до очередного приёма пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определённого настроения, располагающего к приёму пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные (начиная с 1,5-2 лет) принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребёнок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребёнка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объёму возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательнее использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребёнка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережёвывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований - одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5-2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставляя дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подаётся сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать

рекомендуемые возрастные объёмы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребёнка от еды и привести к ещё большему снижению аппетита.

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки. При отвлечённом внимании у ребёнка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребёнку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока ещё не потерял интерес к еде.

При кормлении ребёнка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое им блюдо, в необходимых случаях заказывая его на кухне. Такого ребёнка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смешивать нужное ребёнку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребёнок любит. Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребёнка, если он съел все без остатка.

При ребёнке не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, непереносимости их.

Особый подход необходим к детям с избыточной массой тела, склонных к ожирению и с развившимся ожирением. При отсутствии к ним внимания со стороны воспитателей такие дети часто переедают.

Обычно во время кормления их объединяют и сажают за отдельные столы, чтобы они не чувствовали себя обиженными, если их будут ограничивать в питании.

Например, детям дают не пшеничный хлеб, а ржаной, причём не только на обед, но и на завтрак и на ужин. В полдник, если все дети получают выпечку, печенье или вафли, им заменяют их каким-нибудь овощным блюдом (овощное рагу, запеканка) или несладкими фруктами, можно к молоку или кефиру просто дать кусочек чёрного хлеба. По возможности жирный кефир и творог заменяют обезжиренными и дают их без сахара.

Во время обеда детям, склонным к ожирению, предлагают двойную порцию салата, в то же время количество супа уменьшают наполовину, также уменьшают количество гарнира, особенно если он приготовлен из круп, макаронных изделий или картофеля. Крупяной гарнир лучше всего заменять овощным или салатом из сырых овощей. Если на завтрак, обед или ужин в меню включаются блюда, стимулирующие аппетит (сельдь, форшмак, икра, бульон), то детям, склонным к ожирению, лучше их не предлагать.

Когда в качестве третьего блюда даётся кисель или компот, детям, склонным к ожирению, лучше предложить несладкий сок или отвар шиповника.

Если ребёнок с избыточной массой тела отказывается от какого-либо блюда или недоедает свою порцию, не надо настаивать на том, чтобы он съел все до конца. Когда такие дети сидят за отдельным столом, они не будут влиять на тех, кто страдает пониженным аппетитом.

Наблюдая за тучными детьми во время кормления, обращается внимание на темп их еды. Не разрешается торопливое поглощение блюд. Дети должны есть медленно, тщательно пережёвывая пищу и делая небольшие перерывы между отдельными блюдами. Чувство насыщения у них наступит скорее, чем при поспешной еде и при употреблении меньших объёмов блюд.

Проведение праздников, дней рождения в дошкольных учреждениях имеет большое значение. Детям готовят праздничный обед или предлагают необычное, интересное блюдо на полдник. Лучше приготовить как можно больше блюд из овощей, фруктов, ягод, а не прибегать к стандартной раздаче гостинцев, в состав которых входят какие-либо сладости (конфеты, печенье, вафли), а в лучшем случае дать яблоко или апельсин.

Питание детей в период адаптации к дошкольному учреждению

Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребёнка сопровождается определёнными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Чем моложе ребёнок, тем тяжелее переносит он этот переход. Период адаптации к детскому дошкольному учреждению у разных детей продолжается от 3 недель до 2-3 месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья.

В этот период у детей раннего возраста может снизиться аппетит, нарушится сон, наблюдаются невротические реакции (заторможенность или повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рвота). В результате у многих детей снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, отмечается повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Нередко в период адаптации у детей значительно снижается масса тела, задерживается моторное и нервно-психическое развитие.

Важно ещё до поступления ребёнка в дошкольное учреждение провести с родителями необходимую работу по подготовке ребёнка к воспитанию в детском коллективе. Более направленно и конкретно эту работу проводит персонал того учреждения, куда поступает ребёнок. Родителей знакомят с условиями жизни и воспитания ребёнка в детском саду, с режимом дня, особенностями питания детей в учреждении, рекомендуют родителям постараться приблизить режим питания и состав рациона ребёнка к условиям детского коллектива.

В первые дни пребывания ребёнка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся у него привычки в питании. Ребёнку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже

отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Например, если ребёнок раннего возраста привык получать кефир или молоко через соску, первое время надо кормить его из соски и только после привыкания к коллективу приучать пить из чашки.

Если ребёнок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребёнок отказывается от приёма пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно: это ещё больше ухудшит отрицательное отношение малыша к коллективу. В этих случаях можно допустить мать или другого близкого ребёнка человека к кормлению его в группе или отдать его на 1-2 дня домой.

Для повышения защитных сил организма детям в период адаптации дают более лёгкую, но полноценную и обогащённую витаминами и минеральными веществами пищу, предлагают во время еды соки или фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки. Можно маскировать некоторые блюда теми продуктами, которые ребёнок ест более охотно. Из беседы с родителями воспитатель выясняет, какую пищу ребёнок ест охотнее всего.

Обычно в дошкольные учреждения дети поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторных заболеваний. В этот период рационально проводить детям курс витаминотерапии, особенно витамина С, который повышает сопротивляемость детского организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе и к инфекционным агентам.

Важно установить тесную связь с родителями вновь поступивших детей. Необходимо ежедневно информировать их о поведении ребёнка, его аппетите, о том, какие продукты и блюда ребёнок недополучил в течение дня, давать конкретные рекомендации по питанию ребёнка дома.

Особенности питания детей в летний период

В летнее время, особенно при работе дошкольного учреждения в загородных условиях, создаются наиболее оптимальные возможности для проведения оздоровительной работы в детском коллективе. Дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, совершают длительные пешеходные прогулки, усиленно занимаются посильным трудом, работая в саду, на огороде; с ними активнее проводят различные закаливающие процедуры, увеличивают им нагрузку во время занятий по физическому воспитанию.

Все это связано с повышенной затратой энергии и требует увеличения калорийности суточного рациона питания детей.

Для покрытия повышенной потребности детей в пищевых веществах и энергии в питание необходимо вносить соответствующие изменения.

Во-первых, калорийность питания детей в детском саду необходимо увеличить примерно на 10-15%, что достигается путём увеличения

количества молока (преимущественно в виде кисломолочных напитков, которые благоприятно действуют на организм ребёнка), а также свежих овощей, фруктов и ягод.

Во-вторых, биологическая ценность детских рационов в летний период повышается за счёт использования свежей зелени, обогащённой витаминами и микроэлементами. Летом в рационы детей включают как огородную, так и дикорастущую зелень: укроп, петрушку, щавель, крапиву, зелёный лук, шпинат, салат. Кроме того, в питание детей можно включать выращенные на участке детского сада или собранные в лесу разнообразные ягоды. Это делает пищу детей не только полноценнее, но и придаёт блюдам более привлекательный вид, возбуждает аппетит (в жаркие летние дни у детей нередко он ухудшается).

В летний период во многих дошкольных учреждениях, особенно расположенных на территориях с жарким климатом, практикуется некоторое изменение режима питания: обед и полдник меняются местами, что физиологически более обосновано. Обед переносится на время после дневного сна. В жаркое полуденное время, когда аппетит у детей резко снижается, им предлагается более лёгкое питание в виде второго завтрака, состоящего из кисломолочных продуктов, соков, фруктов, ягод. Дети, отдохнувшие после дневного сна и проголодавшиеся после лёгкого второго завтрака, хорошо справляются с обедом в 16.00.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипячёной воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков.

Питье рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением водных закалывающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипячёную воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

Питание детей с отклонениями в состоянии здоровья

Дошкольные учреждения часто посещают дети с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья. Именно эти дети в связи с имеющимися у них нарушениями чаще других заболевают острыми респираторными вирусными инфекциями, острыми кишечными заболеваниями, детскими капсельными инфекциями, являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.

Несомненно, это затрудняет работу персонала как в группах, так и на пищеблоке. Однако, как показывает опыт передовых дошкольных учреждений, правильная организация питания детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, позволяет добиться хороших результатов в их оздоровлении и снижает общую заболеваемость детей в учреждении.

При каких же заболеваниях или отклонениях в состоянии здоровья дети, посещающие дошкольное учреждение, нуждаются в специально организованном питании?

В последние годы все большее распространение среди детей как раннего, так и более старшего возраста получают аллергические заболевания, особенно пищевая аллергия.

Большой удельный вес среди детей дошкольного возраста, особенно в крупных городах, занимают дети с избыточной массой тела, склонные к ожирению или с уже развившимся ожирением. В профилактике и лечении этого заболевания основную роль играет правильная организация питания.

Серьёзного внимания в организации питания требуют дети с хроническими заболеваниями органов пищеварения, почек, эндокринными заболеваниями.

Среди детей раннего возраста нередко встречаются дети с рахитом, анемией, с проявлениями гипотрофии или имеющие пониженную массу тела.

Имеет свои особенности организация питания детей, перенёсших острые респираторные инфекции, острые кишечные заболевания, а также часто болеющих детей. Их процент очень высок, особенно в группах раннего возраста.

Питание при аллергии

В дошкольных учреждениях часто приходится встречаться с детьми, страдающими непереносимостью отдельных пищевых продуктов. Пищевая аллергия у детей проявляется различными поражениями кожных покровов (экссудативный диатез), иногда кишечными расстройствами, а также повышенной склонностью к респираторным заболеваниям (респираторный аллергоз). Наиболее ярко выражены эти нарушения у детей раннего возраста, хотя и у более старших нередко бывает резко выраженная непереносимость отдельных продуктов.

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребёнка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. При этом производят замену исключённых продуктов другими равноценными с таким расчётом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребёнка в пределах возрастных норм.

Наиболее часто проявления аллергии у детей вызывают так называемые облигатные аллергены: шоколад, какао, кофе, клубника, земляника, малина, апельсины, мандарины, репе - морковь, рыба, яйца. У некоторых детей может быть повышенная чувствительность к коровьему молоку и молочным продуктам.

В организации питания детей, страдающих аллергией, участвует врач детского дошкольного учреждения. Он даёт указания персоналу детских групп, какие продукты не переносит данный ребёнок и какими продуктами их следует заменять. Для этого в детских группах заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указывается, какие продукты ребёнку противопоказаны и чем их надо заменять. Например, некоторым детям вместо какао или кофе дают молоко или кефир, вместо апельсинов - яблоки.

На основании назначений врача медицинская сестра дошкольного учреждения заботится о том, чтобы на пищеблоке были приготовлены для нуждающихся детей необходимые блюда для замены. Так, у некоторых детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, может быть также повышенная чувствительность к говяжьему мясу. В таком случае для них можно попробовать использовать мясо свинины (нежирное) или индейки.

В питание детей, страдающих экссудативным диатезом, полезно вводить растительное масло, оказывающее положительное влияние на кожные проявления. Для таких детей можно увеличить дозу растительного масла при заправке салатов, добавлять его в кашу вместо сливочного.

В рационе ребёнка, страдающего аллергией, рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменять овощными.

Одним из довольно распространённых форм аллергических заболеваний в детском возрасте является лактазная недостаточность (отсутствие или снижение активности лактазы - кишечного фермента, расщепляющего молочный сахар). Заболевание проявляется непереносимостью молока, в том числе и материнского, и молочных продуктов, так как в них содержится молочный сахар. При употреблении молочных продуктов у такого ребёнка развиваются диспептические явления, резко снижается аппетит, появляется рвота, наблюдается отставание массы тела.

Различают первичную и вторичную лактазную недостаточность. Первая является наследственно обусловленным заболеванием и носит наиболее стойкий характер. Вторичная лактазная недостаточность может возникнуть после перенесённых кишечных и паразитарных заболеваний и носит временный характер.

Детям, страдающим лактазной недостаточностью, требуется специальное питание с использованием продуктов, частично или полностью лишённых лактозы (молочного сахара). Такие дети могут успешно воспитываться в дошкольных учреждениях при обеспечении их необходимым диетическим питанием. Если у детей более старшего возраста исключают из рациона молочные продукты, то детям раннего возраста, особенно первого года жизни, необходимо давать специальные низколактозные молочные продукты и смеси.

В настоящее время отечественной промышленностью освоен выпуск специальных диетических продуктов, разработанных Институтом питания АМН, для питания больных, страдающих лактазной недостаточностью. Они созданы на молочной основе, но с минимальным содержанием лактозы. Это низколактозный продукт «Малютка», предназначенный для вскармливания детей первого года жизни, и низколактозное молоко - для детей более старшего возраста, страдающих непереносимостью лактозы. Продукты представляют собой сухой порошок белого цвета с вкусом и запахом свежего коровьего молока. Порошок хорошо восстанавливается и используется в виде

основного питания или в качестве молочных напитков, а также для приготовления блюд.

Для приготовления 15%-ного раствора смеси (молока) 2 мерные ложки сухого порошка (15,6 г) растворяют в небольшом количестве кипячёной воды, подогретой до температуры 60-65°, тщательно размешивают, добавляют оставшееся количество воды (до 100 мл) и при постоянном помешивании доводят до кипения. Готовая смесь может храниться в холодильнике не более 24 ч. Перед употреблением смесь (молоко) подогревают.

Низколактозная смесь «Малютка» является адаптированным продуктом и применяется как заменитель грудного молока с первых дней жизни ребёнка. Дети 7-12 месяцев жизни могут получать в сутки до 600-800 мл смеси (вместе с прикормом обычного состава). Дети более старшего возраста обычно получают от 300 до 500 мл восстановленного низколактозного молока в виде напитка (на полдник, ужин) или в составе готовых блюд (каши, пюре, супы), которые готовятся с добавлением растворенного в небольшом количестве воды порошка в конце их приготовления.

Питание при ожирении

Среди детей дошкольного возраста чаще встречаются дети с избытком массы тела, чем с недостатком ее.

Основной причиной развития у детей ожирения является нарушение режима питания: разбалансированное питание с употреблением большого количества углеводов и жиров, переедание в вечерние часы. Сказывается также и малоподвижный образ жизни.

Единственный метод профилактики и лечения ожирения - рациональное питание в сочетании с достаточной физической нагрузкой. Важно, чтобы диетическое лечение проводилось постоянно и последовательно. Большая работа ведётся с родителями.

Персонал дошкольного учреждения должен проявлять особое внимание к полным детям, следить, чтобы они не нарушали режима питания, проводить для них замену некоторых блюд, активно вовлекать в подвижные игры, занятия по физическому воспитанию.

Полным детям заменяют пшеничный хлеб ржаным, кашу - овощными блюдами, полностью исключают из питания кондитерские изделия, стараются снизить количество сахара. Так как молочные продукты в питании полных детей даются без ограничения, то вместо сладкого чая им можно дать молоко или кефир, лучше обезжиренный, без сахара.

Во время обеда полным детям можно дать двойную порцию салата (овощи в питании не ограничиваются), количество супа необходимо уменьшить до 1/2 возрастной порции; если на гарнир даётся картофель, то его количество также следует уменьшить примерно до 2/3 порции. Недостающее количество пищи по объёму заменяют овощами и несладкими фруктами. Полным детям рекомендуются огурцы, капуста, кабачки, помидоры, редис, листовая зелень, арбузы, яблоки, полностью

исключаются различные приправы, пряности, экстрактивные вещества, так как они стимулируют аппетит, ограничивают потребление соли.

В последние годы в питании полных детей рекомендуется широко использовать пшеничные и ржаные отруби. Отруби богаты пищевыми волокнами, которые повышают перистальтику кишечника. Кроме того, комплекс клетчатки и пектиновых веществ, которые составляют основу пищевых волокон, обладает способностью адсорбировать и выводить из организма избыточное количество желчных кислот, что приводит к понижению содержания холестерина в крови, избыток которого отмечается при ожирении.

Отруби могут быть включены в различные блюда в виде добавок (в супы, кисели, желе), могут использоваться в качестве заменителя пшеничного хлеба, муки, риса, крупы (при изготовлении котлет, тефтелей, кнелей, голубцов). Из отрубей могут готовиться кондитерские изделия, ими можно заменять на 30-50% пшеничную муку при выпечке булочек, печенья. Пшеничные отруби рекомендуется использовать при производстве творожных, рыбных, тыквенных блюд, запеканок, пудингов.

Отруби используются при приготовлении киселей из фруктов, ягод, молока, соусов, желе из фруктов, ягод шиповника, свеклы, тыквы (вместо крахмала, муки, желатина). Применяют их и в качестве добавок при приготовлении сладких блюд (напитки из отрубей и лимона со свеклой, десерт из отрубей, печенье, булочки, ватрушки, пирожные из отрубей).

Пшеничные и ржаные отруби имеются во всех торгующих организациях, их включают в заявки дошкольного учреждения на необходимые продукты питания.

Использование отрубей при приготовлении детского питания не усложняет процесс приготовления пищи, в то же время значительно обогащает питание детей, особенно склонных к избыточной массе тела.

Кроме рационального питания полных детей, важно обращать внимание на их двигательный режим. Обычно такие дети бывают спокойными, флегматичными, избегают шумных подвижных игр. Они причиняют мало беспокойства воспитателям, и те не уделяют им достаточного внимания. Полных детей надо привлекать к активной деятельности, побуждать их к большей активности во время занятий физическими упражнениями, прогулок, игр, соревнований.

Родителям рекомендуют организовывать активный отдых в выходные и праздничные дни (туристские походы, экскурсии, лыжные прогулки), а в вечерние часы ограничивать просмотры детьми телевизионных передач, заменяя их прогулками на свежем воздухе. Родителям можно также посоветовать, как можно раньше привлекать детей к домашнему труду, выполнению посильных поручений, связанных с активными движениями.

Несмотря на то что в дошкольном учреждении проводится утренняя гигиеническая гимнастика, полным детям полезно провести утреннюю гимнастику дома вместе с родителями, лучше на свежем воздухе. Если детский сад находится от дома на расстоянии 2-4 остановок, не следует

пользоваться общественным транспортом, полезно пройти это расстояние пешком. Так ребёнок получит определённую физическую нагрузку.

В рекомендациях родителям по составу домашнего питания следует советовать пользоваться преимущественно овощами (салатами и растительным маслом) и молочными продуктами. Последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна.

Учитывая, что полным детям рекомендуются более частые приёмы пищи (но в соответственно меньших количествах), можно посоветовать родителям дать такому ребёнку утром лёгкий завтрак (стакан кефира, ржаной хлеб, яблоко), сообщив об этом воспитателю. Соответственно педагог снижает питательность получаемого ребёнком в детском саду завтрака.

В домашних условиях также рекомендуется использовать пшеничные отруби. Медицинская сестра дошкольного учреждения может дать родителям соответствующие памятки с рецептами и способами приготовления различных блюд с применением пшеничных отрубей. Особенно полезны блюда, которыми можно заменять кондитерские изделия (печенье, торты) и сладкие третьи блюда (кисели, напитки).

Питание при хронических заболеваниях органов пищеварения

В дошкольных учреждениях может находиться определённый процент детей, страдающих различными хроническими заболеваниями органов пищеварения, не требующих стационарного или санаторного лечения, но нуждающихся в определённой щадящей диете с учётом патологии.

Основной принцип диетического питания таких детей - щадящая кулинарная обработка продуктов с исключением жарения. В рационы питания детей, страдающих хроническими заболеваниями органов пищеварения, не рекомендуется включать продукты, содержащие экстрактивные вещества, эфирные масла, грубую клетчатку, а также острые и солёные блюда.

В основном технология приготовления пищи в детских дошкольных учреждениях отвечает этим требованиям, но случается, что детям заменяют некоторые блюда или вовсе исключают их из рациона, а иногда добавляют к рациону некоторые продукты, обладающие лечебным свойством.

Например, для детей с хроническими заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей пища готовится только на пару, в рационы широко включаются молоко, кисломолочные продукты и особенно творог, который следует давать ежедневно в количестве 70-100 г. Жиры даются только в легкоусвояемом виде (2/3 сливочного масла и 1/3 растительного). Не разрешается употреблять ржаной хлеб, мясные и рыбные бульоны, шоколадные конфеты, какао, бобы, горох. Не рекомендуются холодная пища и напитки.

В питании детей с хроническими гастритами необходимо учитывать патогенез и особенности течения болезни. Так, при гастритах с повышенной кислотностью широко применяются продукты, обладающие способностью снижать секрецию желудочного сока: молоко, сливки, яйца, крупы, некислые фрукты и овощи, содержащие нежную клетчатку. Детям рекомендуются

протёртые вегетарианские супы, отварное нежирное мясо, рыба, паровые котлеты, протёртые каши с маслом и молоком, овощи в виде пюре.

При хронических гастритах с пониженной кислотностью используются продукты, усиливающие секрецию желудочного сока: мясные, рыбные и овощные супы, овощные и фруктовые пюре, соки, кисломолочные продукты.

При всех видах гастритов исключаются острые и солёные продукты, овощи с грубой клетчаткой, копчёности, холодные блюда.

Питание детей, перенёсших острые заболевания и часто болеющих. Как правило, дети, вернувшиеся в детский сад после перенесённого заболевания, страдают пониженным аппетитом, физически ослаблены. Поэтому основные принципы организации питания этих детей совпадают с принципами организации питания детей с гипотрофией. Это касается и часто болеющих детей. Их в первую очередь обеспечивают достаточным количеством животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Для этого надо следить, чтобы часто болеющий ребёнок полностью съедал полагающуюся ему порцию мяса, рыбы, творога.

Лучше, если эти порции будут несколько увеличены (на 10-15%) за счёт уменьшения количества гарнира, так как ослабленные после болезни дети нуждаются в дополнительном белке, которого они из-за пониженного аппетита недополучают.

Для восполнения дефицита белка можно обогащать пищу энпиты (белковым, обезжиренным) в течение 1-2 недель до восстановления нормального аппетита и улучшения общего состояния.

Количество жира в питании детей должно соответствовать возрастной норме. Некоторые родители, а иногда и воспитатели считают, что ребёнку, перенёсшему заболевание, надо дать более питательную жирную пищу, увеличивают ему порцию сливочного масла, дают сливки, сметану. Это большая ошибка. Избыточное количество жира отрицательно влияет на аппетит ребёнка, и без того нарушенный вследствие заболевания.

Для улучшения аппетита и повышения защитных сил организма ослабленным после болезни детям несколько снижают количество животных жиров, заменяя их растительным маслом, богатым полиненасыщенными жирными кислотами, оказывающими благоприятное действие на выработку иммунитета. Общее количество растительных жиров в рационе ребёнка должно составлять около 20% всего количества жира.

Во время кормления ослабленных детей (в обед) им увеличивают порцию салата, добавив в него немного растительного масла. Полезно давать салаты с растительным маслом несколько раз в день. Родителям можно порекомендовать дать ребёнку такой салат утром до ухода в детский сад и вечером перед ужином.

Для повышения аппетита и достаточного снабжения организма детей витаминами и минеральными веществами рекомендуется широко включать в их рационы разнообразные фрукты и овощи, фруктовые, овощные и ягодные соки, отвары из овощей и фруктов, избегать избыточного потребления сладостей, сахара.

Для возбуждения аппетита детям можно предложить перед едой кусочек предварительно вымоченной сельди или немного кислого сока. В обед желательно вместо супа дать крепкий бульон (не более 80-100 мл), а затем наиболее питательную часть второго блюда (мясо, рыба, курица).

Молоко ослабленным после болезни детям целесообразно заменять кисломолочными продуктами, стимулирующими процессы пищеварения. Общее их количество может быть несколько увеличено. Например, можно порекомендовать родителям дать ребёнку перед сном стакан кефира.

У переболевших детей повышается потребность в витаминах. В течение двух недель им вводят витамины С, группы В, А, Е (в возрастных лечебных дозировках).

Пища детей, перенёсших острые заболевания, должна быть легкоусвояемой, разнообразной, красиво оформленной.

Особенности кулинарной обработки пищи в дошкольном учреждении

В организации питания детей большое значение имеет правильная кулинарная обработка продуктов.

Технология приготовления блюд нередко приводит к разрушению белков, жиров, углеводов, витаминов, что резко снижает ценность пищевых продуктов.

Кулинарная обработка пищевых продуктов предусматривает их первичную обработку (холодную) и вторичную обработку (тепловую). Некоторые продукты, используемые в питании детей в свежем виде, проходят только холодную обработку.

Первичная обработка продукта - это сортировка, при которой удаляются несъедобные части и посторонние примеси, мытье, очистка продукта от кожуры и измельчение. Оттаивание замороженных продуктов также относится к первичной обработке.

При вторичной обработке продукты подвергаются воздействию высоких температур (варка, жарение, тушение, запекание). Основная цель тепловой обработки - размягчение продукта, разрушение клеточных оболочек, набухание крахмала и другие изменения структуры продукта, облегчающие его усвоение.

На всех этапах обработки продуктов необходимо тщательно соблюдать технологические требования, иначе это может привести к серьёзным нарушениям в состоянии здоровья детей, связанным с недоброкачеством питания (расстройства пищеварения, пищевые отравления).

В дошкольных учреждениях важно соблюдать некоторые особенности обработки продуктов, обусловленные возрастом детей. Так, для детей первых месяцев жизни пища готовится в жидком виде, для детей до 1,5-2 лет - в пюрированном и протёртом виде (у малышей ещё недостаточно развиты пищеварительные органы).

Но детей раннего возраста уже необходимо своевременно приучать к жеванию, поэтому начиная с 1,5 лет некоторые виды пищи им дают нарезанными кусочками.

Детям раннего возраста (до 1,5-2 лет) овощи, мясо, рыбу дают приготовленными на пару, для детей более старшего возраста можно применять жарение.

Приведём основные правила холодной и термической обработки отдельных продуктов, используемых в детском питании.

Молоко для сохранения биологической ценности не должно подвергаться длительному кипячению, а также повторному кипячению. Поэтому полученное с базы молоко хранится в сыром виде в течение установленного срока, кипячению подвергается только однократно в течение 2-3 мин. При приготовлении каш, запеканок, овощных пюре молоко в сыром виде добавляют в разваренные крупы и овощи и доводят до кипения.

Творог в детских учреждениях используется только после термической обработки (в виде запеканок, вареников, сырников, пудингов). Для детей раннего возраста творожные запеканки готовятся на пару (водяной бане). В натуральном виде можно использовать только творог, приготовленный на молочной кухне, или специальный (промышленного производства) для детского питания при строгом соблюдении сроков реализации.

Сметана используется для приготовления соусов, подлив, для заправки первых блюд (добавляется в кипящее готовое блюдо перед снятием с огня) и приготовления некоторых вторых блюд (бефстроганов).

Мясо тщательно промывается в проточной воде, загрязнённые места и клеймо срезаются. Замороженное мясо оттаивают в крупных кусках при комнатной температуре в течение 2-3 ч. Быстрое оттаивание, особенно в тёплой воде, недопустимо: оно приводит к значительным потерям мясного сока. Оттаявшее мясо следует сразу пускать в обработку.

Для приготовления бульона разрезанное на куски мясо и разрубленные кости опускают в холодную воду и варят на медленном огне в течение 1,5-2 ч. Коренья, лук и соль добавляют за 20-30 мин до конца варки.

Для приготовления мясного пюре, суфле, соте мясо варят крупными кусками, опуская в кипящую воду; тогда на поверхности мяса образуется плёнка из свернувшихся белков, которая препятствует выхождению в бульон мясного сока, и мясо лучше сохраняет свой вкус. Готовое мясо (вилка легко входит в толщу куска) дважды провёртывают через мясорубку, смешивают с бульоном и доводят до кипения.

Фарш для котлет и фрикаделек делают непосредственно перед приготовлением блюда. Паровые котлеты и тефтели тушат в духовом шкафу в течение 30 мин. Котлеты обжаривают с обеих сторон в течение 10 мин и потом доводят до готовности в духовом шкафу также в течение 10 мин.

Замороженных кур, кролика оттаивают при комнатной температуре, затем опаливают, потрошат, тщательно промывают холодной проточной водой. Технология приготовления бульона, котлет, биточков, суфле и других блюд такая же, как и при использовании говяжьего мяса.

Субпродукты при разделке несколько раз тщательно промывают проточной водой. При обработке печени вырезают сосудистый пучок, желчный пузырь, плёнку. Мозги предварительно замачивают в холодной воде в течение получаса, затем удаляют оболочку и тщательно промывают. Почки надрезают вдоль, удаляют плёнку и замачивают в холодной воде на 3-4 ч, затем снова тщательно промывают в проточной воде.

Из субпродуктов можно готовить пюре, суфле, рагу.

Рыбу лучше использовать в виде филе. Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре, мелкую речную рыбу - в холодной воде, затем потрошат, удаляют головы, хвосты, плавники, кости (их можно использовать для приготовления бульона). Готовят рыбу в варёном, жареном, тушёном виде. Из рыбы для детей раннего возраста можно готовить пюре или суфле. Тепловая обработка рыбы проводится в течение 10-15 мин.

Яйца перед кулинарной обработкой необходимо тщательно вымыть. Их можно давать детям сваренными вкрутую (для салатов, с вермишелью, с картофелем), а также в виде омлета. Омлет готовится на водяной бане в течение 20 мин.

Яйца также широко используются при приготовлении запеканок, рулетов, блинчиков, оладий.

Крупы идут на приготовление каш, запеканок, гарниров. Все крупы, кроме манной, перебирают, хорошо промывают, засыпают в кипящую воду или овощной отвар, варят до готовности, а затем добавляют сырое молоко и доводят до кипения. Манная крупа варится 20 мин, рис - 40-60 мин, овсяная, гречневая - 1,5 ч. Для детей раннего возраста каши протирают до соединения с молоком.

Кашу можно готовить с овощами (тыквой, морковью), с яблоками, черносливом. Для этого в готовую кашу добавляют протёртые тушёные овощи (яблоки сырые, протёртые) и проваривают ещё 5-10 мин при непрерывном помешивании. Кашу можно пропекать в духовом шкафу.

Из вязких каш можно готовить котлеты или биточки: в охлаждённую (50-60°) кашу добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, разделяют в виде котлет, панируют и обжаривают с двух сторон, а затем запекают в духовом шкафу в течение 5-7 мин.

Макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипячёной водой. Воды для варки макаронных изделий надо брать в достаточном количестве, учитывая, что они в процессе варки поглощают воду в двойном количестве.

Из готовых макаронных изделий и каш готовятся запеканки, для чего их смешивают с яйцом и каким-либо наполнителем (протёртые тушёные овощи, яблоки, чернослив, творог) и запекают в духовом шкафу в течение 40-60 мин.

Горох, фасоль, бобы перебирают, тщательно промывают и замачивают в холодной воде в течение 3-4 ч, затем воду сливают и варят в другой воде.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ. Однако при неправильной кулинарной обработке значительная часть этих необходимых ребёнку веществ теряется.

Овощи перед приготовлением тщательно моют (при значительном загрязнении - щёткой), затем очищают, снимая кожуру как можно более тонким слоем. Варят овощи в минимальном количестве воды, которую потом также следует использовать для приготовления блюда.

Для овощных пюре, салатов, винегретов овощи лучше варить в кожуре, на пару. Варить овощи надо только до готовности: молодой картофель, капусту, морковь - 25-30 мин, свеклу - 1-1,5 ч.

Для приготовления салатов из сырых овощей их необходимо тщательно очистить, промыть в проточной воде, обдать кипятком, затем мелко нарезать или натереть на тёрке (для детей раннего возраста), заправить растительным маслом. Готовят салаты непосредственно перед употреблением. Очищенные и нарезанные овощи и зелень нельзя долго оставлять на воздухе, так как под воздействием кислорода в них разрушаются витамины. Очищенные овощи нельзя надолго оставлять в воде (более 1-1,5 ч): происходит вымывание витаминов и минеральных солей,

Из различных варёных и протёртых овощей можно, как и из каш, готовить котлеты, биточки. Для этого овощную массу смешивают с сырым яйцом, тщательно перемешивают, разделяют, обжаривают с двух сторон и запекают в духовом шкафу.

При приготовлении овощных запеканок, котлет, биточков в блюдах резко снижается количество витамина С. Поэтому приготовление таких блюд можно рекомендовать в зимне-весенний период, когда качество овощей значительно снижается и содержание в них витамина С практически сводится к нулю. Летом и осенью овощи богаты витаминами и давать их детям лучше в сыром или отварном виде.

Фрукты и ягоды детям даются в основном в сыром виде (салаты, пюре, натуральные ягоды, фрукты). Для приготовления салатов или пюре свежие спелые фрукты и ягоды перебирают, моют, при необходимости очищают, нарезают кусочками или натирают на тёрке. Чистить и нарезать (натирать) фрукты и ягоды надо непосредственно перед кормлением детей, лучше прямо в группе. Иначе пищевая ценность этих продуктов значительно снизится.

В питании детей можно использовать замороженные фрукты и ягоды, а также сухие и консервированные. Сухие фрукты тщательно промывают, заливают холодной водой и доводят до кипения, а затем настаивают в течение 1-3 ч. Готовый компот перед раздачей в группы витаминизируется. В замороженных фруктах витамины сохраняются плохо, поэтому из них также можно готовить компоты.

Для приготовления пищи в дошкольных учреждениях не используются острые и пряные приправы (хрен, горчица, уксус, перец). Для улучшения вкуса пищи рекомендуется использовать в качестве приправ свежую зелень, зелёный лук, чеснок, ревень, щавель, которые богаты витаминами.

Проведение витаминизации пищи

Правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях предусматривает обеспечение их потребности в таких пищевых веществах, как белки, жиры, углеводы и витамины. Особенно большое значение имеет витамин С. Доказано, что витамин С способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает их сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, и в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Но он легко разрушается при хранении продуктов, их термической обработке, особенно при нарушениях технологии приготовления блюд.

Даже при правильно составленном меню, включении в него достаточного количества овощей и фруктов не всегда удаётся обеспечить необходимое содержание в рационах детей витамина С. Особенно остро ощущается недостаток этого витамина в зимне-весеннее время.

В связи с этим в дошкольных учреждениях, как и во многих детских лечебно-профилактических учреждениях, введена обязательная витаминизация пищи аскорбиновой кислотой. С-витаминизация пищи должна проводиться во всех дошкольных учреждениях в течение года.

С-витаминизацию пищи в дошкольном учреждении проводит старшая медицинская сестра (медицинская сестра) или работник пищеблока, ответственный за проведение витаминизации.

С-витаминизация пищи проводится в соответствии с инструкцией Министерства здравоохранения.

Витаминизируют обычно третьи или первые блюда непосредственно перед раздачей их в группы. Аскорбиновую кислоту (из расчёта по 35 мг на ребёнка в возрасте до 3 лет и по 40 мг - от 3 до 7 лет) растворяют в небольшом количестве жидкой части блюда, а затем выливают в котёл, снятый с огня, и тщательно перемешивают. Витаминизированное блюдо должно быть сразу же роздано в группы: при длительном его хранении витамин С разрушается.

На пищеблоке ведётся специальный журнал по С-витаминизации питания, в котором медицинская сестра (или другой работник, осуществляющий С-витаминизацию) ежедневно отмечает название витаминизированного блюда, число порций, общее количество введённой аскорбиновой кислоты и время проведения витаминизации блюда.

С-витаминизацию питания детей в дошкольных учреждениях следует проводить регулярно, круглогодично, не прерывая ее в летне-осенний период, как это нередко практикуется в ряде учреждений. Проведённые за последние годы научные исследования по обеспеченности детей основными витаминами показали, что даже при правильно организованном питании детей, включении в их рационы достаточного количества свежих овощей и фруктов, потребность их в витамине С удовлетворяется недостаточно. Лабораторные исследования витаминной ценности многих блюд детского питания показали, что фактическое содержание в них витамина С часто

бывает во много раз ниже того количества, которое определяется расчётным путём по таблицам химического состава пищевых продуктов.

Это объясняется значительными потерями витамина С во время термической обработки продуктов. Поэтому при определении количества витамина С в рационах питания детей необходимо учитывать это положение и вносить соответствующие поправки на потери витамина при кулинарной обработке продуктов, хотя и такие расчёты не всегда соответствуют действительному содержанию витамина.

Многие дети, особенно воспитывающиеся в круглосуточных группах дошкольных учреждений, недостаточно получают витамин С во все сезоны года. Наиболее низок показатель обеспеченности витамином С у детей с неудовлетворительным соматическим статусом: отстающих в физическом развитии, часто болеющих, с пониженным аппетитом. Поэтому в настоящее время рекомендуется проводить таким детям дополнительную поливитаминацию с использованием не только аскорбиновой кислоты, но и других витаминов.

Дополнительная поливитаминация в первую очередь проводится ослабленным детям и перенёвшим инфекционные, острые респираторные, острые кишечные заболевания, а также детям, воспитывающимся в круглосуточных группах, у которых, как правило, выявляется значительный дефицит витаминов.

В период распространения острых респираторных заболеваний дополнительная поливитаминация рекомендуется всем детям.

Дополнительная витаминизация проводится длительное время - не менее 4 месяцев (в основном в зимне-весенний период). Проведение дополнительной длительной витаминизации снижает заболеваемость детей. В группах, где дети получают дополнительно поливитаминовые препараты, отмечается низкая заболеваемость острыми респираторно-вирусными заболеваниями, а если они и возникают, то протекают быстрее.

Дополнительную поливитаминацию рекомендуется начинать при благоприятной эпидемиологической ситуации с конца ноября - начала декабря. Приём поливитаминовых препаратов продолжается до середины марта.

В период подъёма острых респираторных заболеваний, эпидемий гриппа, вспышках острых респираторных заболеваний витаминизацию пищи детей проводят с октября или раньше - с момента возникновения угрозы распространения заболеваний.

Для витаминизации рекомендуется применять препарат «Гексавит» с высоким содержанием и широким спектром витаминов (в одном драже содержится: витамина С - 70 мг, В1 - 2 мг, В2 - 2 мг, В6 - 2 мг, РР-15 мг, А - 1,6 мг). Препарат «Гексавит» назначается детям по одному драже через день (в понедельник, среду и пятницу) во время завтрака или обеда.

Если препарат применяется с сентября - октября, то через 2-3 месяца можно уменьшить его дозу, назначая витамины 2 раза в неделю (во вторник и четверг), или сделать перерыв на 1,5-2 месяца (при благоприятной

эпидемиологической ситуации), а затем повторить курс поливитаминации в конце зимы или весной.

При проведении дополнительной поливитаминации не следует прекращать С-витаминацию пищи. Она должна проводиться ежедневно в течение года.

Помещения пищеблока детского дошкольного учреждения и их содержание должны соответствовать всем требованиям, изложенным в Санитарных правилах устройства и содержания детских дошкольных учреждений, утверждённых Министерством здравоохранения.

Пищеблок детского дошкольного учреждения должен иметь кухонное оборудование и инвентарь (основной набор оборудования кухни) в соответствии с действующими нормативами.

Санитарные правила устройства и содержания пищеблока

Все помещения пищеблока дошкольного учреждения должны иметь достаточную полезную площадь и соответствующий набор технологического оборудования.

В состав пищеблока входят кухня с заготовочной и моечной, кладовые для сухих продуктов и овощей, подсобные помещения. Моечная, заготовочная и разделочная отделяются от кухни оборудованием или перегородками-экранами высотой 1,2 м. Полы в моечной и заготовочной должны иметь трапы с уклоном для стока воды. Помещение оборудуется вытяжной вентиляцией.

Пищеблок дошкольного учреждения следует оборудовать электрическими или газовыми плитами. В сельских дошкольных учреждениях допускается установка кухонных плит на твёрдом топливе с топкой, выходящей в отдельное помещение.

Для хранения скоропортящихся продуктов пищеблок должен иметь холодильные установки или холодильники, которые оснащены термометрами. Важно следить, чтобы температура хранения скоропортящихся продуктов не превышала +6°.

В холодильниках или холодильных камерах должна быть предусмотрена возможность раздельного хранения таких продуктов, как мясо, рыба, молоко, молочные продукты и пр. Места для их хранения соответствующим образом промаркированы и строго соблюдаются.

Продукты для детей первого года жизни (жидкие молочные смеси) хранят в отдельных холодильниках.

Пищеблок дошкольного учреждения должен иметь специальные помещения для хранения сыпучих продуктов: кладовую, оборудованную специальными полками, стеллажами или шкафами; для хранения овощей выделяется специальная кладовая или овощехранилище (сухие, хорошо проветриваемые).

Помещение кухни оборудуется специальными разделочными столами. Их должно быть не меньше трех: для разделки сырых продуктов, для варёных продуктов и для теста. Рабочие столы могут быть цельнометаллическими (из нержавеющей стали, дюралюминия) или обитые оцинкованным железом или алюминием. Важно, чтобы края столов были закруглены, обивка тщательно прилегала к основе стола, а швы были хорошо пропаяны. Столы, обитые оцинкованным железом или алюминием, допускаются только для разделки сырого мяса и сырой рыбы.

Для разделки теста необходимо иметь стол с гладкой деревянной крышкой из твёрдых пород дерева.

Для разделки различных продуктов на пищеблоке необходимо иметь специальные разделочные доски и ножи (по 9 шт. и больше). Разделочные доски изготавливаются из твёрдых пород дерева (берёзы, ясеня, дуба, клёна); они должны быть гладко выструганы, не иметь щелей и зазоров. И доски, и ножи обязательно маркируются: «СМ» - сырое мясо, «ВМ» - варёное мясо,

«СР» - сырая рыба, «ВР» - варёная рыба, «СО» - сырые овощи, «ВО» - варёные овощи, «Х» - хлеб, «Сельдь», «Гастрономия».

Разделочные доски хранят отдельно, на специальных стеллажах или в кассетах, поставленных на ребро. Для каждой разделочной доски выделяется специальное промаркированное место. Допустимо хранить разделочные доски на соответствующих рабочих местах.

Разрешается использовать в дошкольных учреждениях кухонную посуду из нержавеющей стали, алюминия (кастрюли), сковороды - из чугуна, противни - из нелуженого железа. Для хранения питьевой воды, перевозки и хранения сыпучих продуктов (крупа, мука) разрешаются баки и ведра из оцинкованного железа. Вся кухонная посуда должна храниться на специальных полках или стеллажах, а мелкий кухонный инвентарь - в специальных шкафах.

Для мытья кухонной посуды пищеблок оборудуется специальными ваннами (из нержавеющей стали, дюралюминия, алюминия). Желательно, чтобы ванны имели подводку холодной и горячей воды и были присоединены к канализации (с обязательным устройством воздушного разрыва). Рекомендуются применение моечных ванн типа ВМ-1, ВМ-2, ВМ-1А, ВМ-2А.

Для сбора отходов и отбросов необходимо иметь металлические ведра с крышками, а лучше - специальные педальные бачки.

Помещения пищеблока должны содержаться в идеальной чистоте. Ежедневная уборка пищеблока заключается в мытье полов по мере загрязнения, удалении пыли, протирании радиаторов отопления, подоконников, мытье столов и разделочных досок по окончании каждого этапа работ, своевременном мытье посуды и кухонного инвентаря.

Не реже одного раза в неделю помещение пищеблока обрабатывается моющими средствами: проводится мытье стен, осветительной арматуры, оконных стёкол.

Один раз в месяц в пищеблоке проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Кухонная посуда и различный кухонный инвентарь (разделочные доски, ножи, ложки, половники, мешалки, лопаточки) моются в горячей воде (+ 45-50°) с добавлением разрешённых в детских учреждениях моющих средств, споласкиваются горячей водой не ниже 65°, а затем просушиваются на решетчатых полках или стеллажах. Металлический кухонный инвентарь после мытья следует прожаривать в духовом шкафу. Мясорубки сразу после окончания операции разбирают, тщательно промывают, обдают кипятком и прокаливают в духовом шкафу.

Мочалки и ветошь после мытья посуды тщательно промывают, кипятят в течение 15 мин, просушивают и хранят в закрытой посуде. Щётки, ерши также тщательно промывают, просушивают и хранят в специально выделенном месте.

Ведра или бачки для сбора отбросов очищаются по мере их заполнения (не более чем на 2/3 объёма) и обязательно в конце рабочего дня

промываются 2%-ным раствором кальцинированной соды, ополаскиваются горячей водой и просушиваются.

Строгое соблюдение правил хранения продуктов, пищевых отходов, тщательная уборка помещений позволяют избежать появления мух и грызунов. Если они все же завелись, то разрешается применять лишь механические средства их истребления. Использовать химико-бактериологические препараты в детских учреждениях категорически запрещено.

В работе пищеблока дошкольного учреждения большое значение имеет строгое соблюдение правил транспортировки, хранения и кулинарной обработки продуктов. От того, как выполняются эти правила, во многом зависит не только качество и вкусовые свойства пищи, но нередко и состояние здоровья детей, так как нарушения в хранении и обработке продуктов могут привести к возникновению пищевых отравлений, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Все пищевые продукты, поступающие в детское дошкольное учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов необходимо требовать на них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта, категории, срока реализации. Для некоторых продуктов, таких, как молоко и молочные продукты, необходимо также получать ряд лабораторных данных (содержание жира, белка).

Для предупреждения загрязнения и порчи продуктов важно правильно организовать их доставку в учреждение. Перевозка пищевых продуктов осуществляется специально выделенным транспортом, который не разрешается использовать для других целей. Желательно, чтобы для перевозки продуктов в детское учреждение использовались специализированные машины, что возможно при организации кольцевого завоза продуктов. При использовании других машин кузов их следует обить оцинкованным железом.

По окончании разгрузки транспортные средства очищаются от мусора, промываются горячей водой и дезинфицируются 0,2%-ным раствором хлорной извести.

Тара, в которой перевозят продукты, должна быть промаркирована и использоваться только по назначению. После доставки продуктов транспортную тару также очищают, промывают горячей водой с 2%-ным раствором кальцинированной соды, ошпаривают кипятком, просушивают и хранят в местах, недоступных загрязнению.

Персонал, принимающий и сопровождающий продукты, должен иметь чистые халаты, рукавицы. Продукты укладываются в кузовах машин так, чтобы избежать их движения по дну. Лицам, сопровождающим груз, не разрешается сидеть на таре с продуктами, даже если она покрыта брезентом.

Мясо и рыбу перевозят в металлических ящиках или в деревянных, обитых изнутри оцинкованным железом. Молоко перевозится в специальных металлических опломбированных флягах, творог и сметана - в

металлических флягах (бидонах) или бочках с плотно закрывающимися крышками. Допустимо перевозить молоко и молочные продукты в заводской специальной упаковке, обращая внимание на сохранение ее целостности (бутылки, коробки, пакеты).

Хлеб, масло, сыр и другие продукты, не подлежащие тепловой обработке, перевозят в специальной для каждого продукта отдельной таре - в ящиках с плотно закрывающимися крышками, мешках из клеёнки, которые необходимо мыть после каждой перевозки.

Сыпучие продукты, овощи и фрукты можно перевозить в ящиках или мешках, солёные огурцы, квашеную капусту - в специальной посуде с плотно закрытыми крышками, детские консервы - в заводской упаковке (ящики, коробки).

Важно обеспечить правильное хранение продуктов. Особое внимание обращается на обеспечение правильного хранения и своевременную использования скоропортящихся продуктов: мяса, рыбы, молока, молочных продуктов. Они должны храниться на холоде при определённой температуре и не больше сроков, установленных Общесоюзными санитарно-гигиеническими и санитарно-противоэпидемическими правилами и нормами.

Продукты, требующие кулинарной обработки, и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, обязательно хранятся отдельно. При наличии одной холодильной установки (одного холодильника) на пищеблоке места для хранения мяса, рыбы, молочных продуктов должны быть строго разграничены. Для этого в холодильнике устраиваются специальные полки, легко поддающиеся мойке и обработке.

Мясо и рыба содержатся в закрытой таре (кастрюлях, металлических ящиках) при строгом соблюдении сроков хранения замороженных и охлаждённых продуктов. Так же содержатся птица, кролик, субпродукты.

Растительные масла хранятся в закрытой посуде в прохладном тёмном помещении. Учитывая, что они портятся довольно быстро, не изменяя аромата и вкуса, держать их надо 1-2 недели. Сливочное масло хранится или в закрытой таре, или брусками, завёрнутыми в пергамент, на специальных полках холодильной установки. Нельзя держать масло в непосредственной близости с остро-пахнущими продуктами (сыр, рыба). Также не рекомендуется хранить вместе с остро-пахнущими продуктами и яйца.

Молоко (фляжное или бутылочное) находится в той же таре, в которой оно поступило. Сметана и творог содержатся в металлических флягах или бочках, которые плотно закрываются специально сделанными фанерными крышками, обтянутыми марлей.

Крупные сыры могут храниться без тары на специальных деревянных полках с прокладками из фанеры или картона. Головки сыра не должны соприкасаться друг с другом. Если корка сыра покрылась слизью или плесенью, что наблюдается даже при кратковременном хранении, ее надо протереть чистой салфеткой, смоченной 3%-ным раствором поваренной соли, а перед использованием тщательно обрезать.

Овощи и фрукты помещают в специальное хорошо проветриваемое прохладное помещение (оптимальная температура воздуха +8°). для хранения различных овощей надо иметь специальные лари с отверстиями для вентиляции. Овощи в них закладываются после предварительной очистки от земли и просушивания. Периодически овощи просматривают и удаляют испорченные. Фрукты также могут находиться в специальных ларях или на стеллажах, периодически их просматривают.

Сыпучие продукты содержат в отдельном сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками. Допустимо хранение сыпучих продуктов в мешках, но для этого их необходимо ставить на специальные стеллажи, поднятые от пола не менее чем на 15 см. Расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Хлеб хранится в специальных шкафах, дверцы которых имеют отверстия для вентиляции. Расстояние нижней полки шкафа от пола должно быть не менее 35 см. Чёрный и белый хлеб хранится отдельно. Полки шкафа, где лежит хлеб, ежедневно протирают чистой салфеткой, смоченной в 1%-ном растворе уксуса. Хлебные крошки сметают специальными щётками.

Персонал пищеблока должен строго соблюдать правила технологической обработки продуктов и приготовления пищи. Особенно важно следить за соблюдением санитарных требований при работе с сырыми и варёными продуктами. Обработка их проводится на отдельных столах с использованием соответствующих промаркированных разделочных досок и ножей. После работы с сырыми продуктами (особенно с мясом и рыбой) и при переходе от обработки сырых продуктов к обработке варёных необходимо тщательно мыть руки.

Следует обратить внимание на то, что для приготовления салатов из сырых овощей их предварительная обработка проводится на досках для сырых овощей, а затем, после тщательной обработки овощей, окончательное измельчение их производится на досках для варёных овощей с использованием соответствующих ножей.

Для приготовления фарша и измельчения продуктов на пищеблоке необходимо иметь две мясорубки - для сырых и варёных продуктов.

Важно следить за соблюдением сроков термической обработки продуктов. Котлеты и биточки обжариваются в нагретом до кипения жире не менее 10 мин с последующей выдержкой в духовом шкафу до готовности. Измельчённое или порционное мясо обязательно должно подвергаться вторичной термической обработке (кипячению в бульоне, в соусе, прогреванию в духовом шкафу), которая должна проводиться в течение 10 мин. для приготовления запеканок, омлетов их следует пропекать в духовом шкафу при температуре 220-250° в течение 5-8 мин.

Для профилактики пищевых отравлений в детских коллективах запрещается изготовление простокваши-самокваса, творога и других кисломолочных продуктов. Прокисшее молоко может быть использовано только для приготовления теста.

На пищеблоках дошкольных учреждений запрещается изготовление таких скоропортящихся блюд, как блинчики с мясом, макароны по-флотски, студни, паштеты, зельцы, фаршмаки, изделия во фритюре, кремы, напитки, морсы. Категорически запрещается употребление в пищу грибов, использование фляжного и бочкового молока без кипячения, творога и сметаны без тепловой обработки, яиц и мяса водоплавающей птицы, мяса, не прошедшего ветеринарный контроль, консервированных продуктов домашнего приготовления.

Правильная работа пищеблока предусматривает не только строгое соблюдение санитарно-противоэпидемических требований, но и чёткую организацию рабочего процесса. Работники пищеблока должны своевременно получить необходимые по меню продукты, вовремя их подготовить, правильно рассчитать время закладки продуктов в котёл. Недопустимо из-за несвоевременного приготовления пищи задерживать начало завтрака, обеда, полдника или ужина, так как нарушается режим дня учреждения. Нельзя также допускать приготовления пищи намного раньше установленных часов кормления детей. Для обеспечения высоких вкусовых качеств и сохранения биологической, и в первую очередь витаминной, ценности пищи не разрешается держать готовые блюда на горячей плите более 2-3 ч. Категорически запрещается готовить пищу накануне, оставлять готовые блюда на следующий день, а также использовать остатки вчерашнего питания.

Процесс приготовления детского питания должен быть организован таким образом, чтобы окончание приготовления блюд совпадало со временем раздачи их в группы.

Готовая пища раздаётся в группы за 10-15 мин до начала кормления детей в объёмах, соответствующих численности детей в группе. Для этого в каждой группе имеется специальная вымеренная посуда, а на пищеблоке - соответствующие мерки и весы для правильного определения объёма и массы отпускаемых блюд. Необходимо иметь таблицы массы продуктов в различных мерах объёма или в 1 шт.

В группах начало кормления детей также должно совпадать со временем получения питания из кухни. Если начало кормления по каким-либо причинам (позднее возвращение с прогулки, задержка с организованных занятий) запаздывает, то детям приходится давать остывшую или подогретую пищу. То и другое имеет свои отрицательные стороны. Холодную пищу дети едят с меньшей охотой, а при повторном нагревании блюд в них разрушаются витамины.

Санитарные требования к организации питания детей регламентируют также порядок обработки посуды в детских группах.

В дошкольном учреждении для каждой детской группы должны быть установлены двухгнездные мойки с подводом холодной и горячей воды.

Тщательно очищенная от остатков пищи посуда моется в горячей (50-60°) воде с добавлением разрешённых моющих средств, затем

споласкивается горячей (65°) проточной водой и просушивается на полках-решётках.

Ветошь после мытья посуды протирается, сушится и хранится в закрытой маркированной посуде.

Для сбора пищевых отходов в каждой группе должны иметься педальные бачки, которые после последнего кормления детей очищаются, промываются 2%-ным раствором кальцинированной соды, ополаскиваются горячей водой и просушиваются.

При возникновении в группе инфекционных заболеваний посуда должна ежедневно обеззараживаться. Для этого в каждой группе должен иметься сухожаровой шкаф или бак с крышкой для замачивания посуды в дезинфицирующем растворе. Замачивание производится в 0,5%-ном растворе хлорамина или 0,5%-ном растворе хлорной извести в течение 30 мин. Затем посуду тщательно промывают в проточной горячей воде и просушивают на решётках.

Личная гигиена работников пищеблока

Как и все работники детских дошкольных учреждений, персонал пищеблока проходит медицинское обследование.

Все работники пищеблока дошкольного учреждения ежедневно осматриваются медицинской сестрой на наличие гнойничковых заболеваний. Работники с подозрением на заболевание и больные к работе не допускаются.

Перед поступлением на работу персонал пищеблока обязан пройти курс санитарного минимума со сдачей экзамена. Затем работники пищеблока дошкольного учреждения проходят повторные курсы санминимума не реже чем 1 раз в 2 года.

Работники пищеблока должны хорошо знать и строго соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования к технологии приготовления пищи.

Все работы на пищеблоке выполняются в спецодежде (халаты, куртки, фартуки, халаты для уборки помещений). Важно следить за своевременной сменой спецодежды (по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 2 дня). При переходе работника от процесса обработки сырых продуктов к работе с готовой продукцией необходимо пользоваться соответствующей спецодеждой. Спецодежда не должна застёгиваться булавками или иголками, запрещается хранить в карманах спецодежды посторонние предметы (сигареты, ключи, деньги).

Работникам пищеблока во время работы нельзя носить бусы, броши, кольца, клипсы.

Перед началом работы необходимо тщательно вымыть руки, переменить одежду, обувь, аккуратно подобрать волосы под колпак или косынку. По окончании работы спецодежда помещается в специальный шкаф. При пользовании туалетом ее снимают и одевают после того, как руки тщательно вымыты и сполоснуты 0,2%-ным раствором хлорной извести.

После окончания работ на пищеблоке помещение убирается. Уборка проводится в специальном (тёмном) халате с использованием специального уборочного инвентаря. Уборочный инвентарь, халат для уборки, моющие средства также хранятся в специально отведённом месте. Использовать этот инвентарь для уборки других помещений запрещается. Для уборки туалета при пищеблоке необходимо выделить другой уборочный инвентарь и другую спецодежду.

Контроль за правильной организацией питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, осуществляется руководителем учреждения, медицинским работником. Периодический контроль за организацией питания в дошкольных коллективах осуществляют органы образования, здравоохранения, санитарно-эпидемиологической службы, а также руководители предприятий, учреждений, в ведении которых находятся дошкольные учреждения.

Заведующий детским дошкольным учреждением, отвечая за всю постановку работы в учреждении, несёт ответственность и за правильную организацию питания детей. Он контролирует работу хозяйственных работников по обеспечению своевременных составлений заявок в торгующие организации на необходимое количество продуктов на год, квартал, месяц, следит за правильным использованием ассигнований на питание, соответствием получаемых продуктов действующему натуральному набору продуктов для дошкольных учреждений различного типа.

Заведующий детским дошкольным учреждением также интересуется вопросами организации доставки продуктов в учреждение, соблюдением правил их хранения и использования, постановкой работы на пищеблоке, правильностью составления меню-раскладок, соблюдением санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи, периодически проверяет организацию питания детей в группах.

Контроль за организацией питания в дошкольном учреждении

Постоянный контроль за правильной организацией питания детей является одной из основных обязанностей медицинского персонала дошкольных учреждений, осуществляющих лечебно-профилактическую помощь детям.

Медицинская сестра детского сада осуществляет контроль за качеством доставляемых в учреждение продуктов, организацией их правильного хранения, соблюдением сроков реализации, участвует в составлении меню-раскладок, контролирует качество приготовления пищи, соответствие ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах, санитарное состояние пищеблока, соблюдение правил личной гигиены работниками, следит за организацией питания детей в группах.

Основные методы контроля за соблюдением натуральных норм питания

Контроль за соблюдением натуральных норм питания осуществляется путём проверки заявок, составляемых руководителем и хозяйственными

работниками, соответствия их утверждённым нормам питания детей в дошкольных учреждениях.

Контроль за соблюдением натуральных норм питания проводится выборочно путём анализа меню-раскладок за несколько дней или, что более достоверно, по данным бухгалтерских накопительных ведомостей о фактическом расходовании продуктов за месяц, квартал, год.

Контроль за правильным составлением меню-раскладок проводится повседневно медицинскими работниками дошкольных учреждений при непосредственном участии их в составлении меню, а также при проведении периодических расчётов химического состава и калорийности питания детей. Эти расчёты проводятся 1 раз в месяц отдельно для детей ясельного и дошкольного возраста (за весь месяц или за любые 10 дней подряд каждого месяца) по накопительной бухгалтерской ведомости. Для расчёта питания используются официальные таблицы химического состава пищевых продуктов. При этом важно учитывать потери пищевых веществ при кулинарной обработке продуктов.

Полученные данные о содержании в рационах детей белков, жиров, углеводов, как и общая калорийность рационов, сравниваются с данными о химическом составе рационов питания детей в дошкольных учреждениях разного типа и физиологических потребностях детей данного возраста в основных пищевых веществах и энергии.

При проведении расчётов желательно обращать внимание на достаточное содержание в рационах питания детей белков животного происхождения, а также проводить определение витаминной ценности рационов с внесением соответствующих поправок на потери при кулинарной обработке продуктов.

Медицинские работники присутствуют при закладке основных продуктов в котёл, проверяют выход блюд, а также проводят органолептическую оценку готовой пищи.

Правильность закладки основных продуктов (масло, мясо, рыба) устанавливается контрольным взвешиванием продуктов, выделенных на приготовление данного блюда, и сопоставлением полученных данных с данными меню-раскладки.

Для удобства контроля за выходом блюд посуда, в которой готовится пища, должна быть вымерена. На котлах для первых и третьих блюд должны быть сделаны соответствующие отметки. Выход вторых блюд проверяется взвешиванием нескольких порций и сравнением среднего веса порции с указанным в раскладке выходом этой порции.

Полученные результаты проверки выхода блюд отражаются в журнале по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный журнал). Ведётся он обычно медицинским работником.

Контроль за качеством приготовленной пищи заключается в органолептической оценке.

Выдача готовой пищи в группы производится только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале, разрешающего выдачу блюд.

В журнале необходимо отмечать результат пробы каждого блюда, а не рациона в целом.

На пищеблоке ежедневно должна оставаться суточная проба готовых блюд, отбор и хранение которых контролируется медицинским работником. Пробу отбирают в стерильную стеклянную посуду с плотно-закрытой крышкой (каждое блюдо, в том числе гарниры, отбирается в отдельную посуду). Хранятся пробы в холодильнике в специально отведённом для этой цели месте. Температура хранения проб не выше +2+6°C.

Органолептическая оценка пищи

Органолептическая оценка пищи - это определение ее цвета, запаха, вкуса, консистенции, жёсткости, сочности.

Органолептическую оценку начинают с внешнего осмотра образцов пищи. Осмотр лучше проводить при дневном освещении. Затем определяется запах пищи, который помогает выявить начальные явления порчи продукта, которые не всегда удаётся установить другими способами. Запах определяют при той температуре, при которой употребляются блюда. Запах лучше определяется при затаённом дыхании. Запах обозначается как чистый, свежий, пряный, кисломолочный, пригорелый, гнилостный, кормовой, болотный, илистый, специфический (селёдочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов).

Консистенция пищи определяется при помощи органов осязания. Наибольшей чувствительностью обладают кончики пальцев, язык, небо, зубы. Определяются такие показатели, как жёсткость, сочность, нежность, клейкость, маслянистость, мучнистость, рассыпчатость.

Вкус пищи определяется также при характерной для нее температуре. Наибольшей чувствительностью к сладкому и солёному обладает кончик языка, к горькому - область его корня, к кислому - края.

Для органолептической оценки первого блюда его берут (после тщательного перемешивания в котле) в небольшом количестве на тарелку. По внешнему виду определяют тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей, загрязнённости, проверяют форму нарезки овощей, сохранение ее в процессе варки, сравнивают набор их с рецептурой по раскладке. Обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно из мяса и рыбы (недоброкачественные мясо и рыба дают мутные бульоны, на поверхности не образуют жирных янтарных плёнок, капли жира имеют мелкодисперсный вид).

При определении вкуса и запаха блюда отмечают наличие постороннего привкуса, запаха, горечи, излишней кислотности, пересола. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгоревшей муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом.

Органолептическая оценка вторых блюд проводится по их составным частям. Общая оценка даётся только соусным блюдам (рагу, гуляш).

При внешнем осмотре блюда обращают внимание на характер нарезки мяса, равномерность порционирования, цвет поверхности и разреза (заветренная тёмная поверхность отварного мяса говорит о длительном его хранении без бульона, красно-розовый цвет на разрезе котлет - о недостаточной их прожаренности или нарушении сроков хранения котлетного фарша). Консистенция блюда даёт представление о степени его готовности, а также о соблюдении рецептуры (мажущаяся консистенция котлет, например, говорит об избыточном добавлении в них хлеба). Мясо должно быть мягким, сочным, мясо птицы - легко отделяться от костей, филе рыбы - мягким, сочным, не крошащимся.

При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей, консистенцию блюда, внешний вид, цвет (синеватый оттенок картофельного пюре, например, говорит о недостатке молока и жира). При оценке крупяных гарниров их консистенцию сравнивают с запланированной по меню-раскладке (рассыпчатая, вязкая). Биточки и котлеты из круп должны сохранять формы после жарки. Макароны изделия должны быть мягкими и легко отделяться друг от друга.

Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку, обращают внимание на цвет, вкус, запах. Плохо приготовленный соус содержит частички пригоревшего лука, имеет серый цвет, горьковатый привкус.

При проведении органолептической оценки блюд необходимо выполнять некоторые правила предосторожности: из сырых продуктов пробуются только те, которые применяются в сыром виде; вкусовая проба не проводится при наличии признаков разложения продукта (цвет, запах), а также в случае подозрения, что данный продукт был причиной пищевого отравления.

Лабораторные исследования питания проводятся периодически санитарно-эпидемиологической станцией с целью проверки рационов питания детей на калорийность и полноту вложения основных пищевых веществ и витамина С.

Оценка эффективности питания детей

Оценка эффективности питания детей - один из разделов работы врача по контролю за правильной организацией детского питания в учреждении.

Наиболее адекватными показателями обеспечения детей рациональным питанием являются такие клинико-физиологические параметры, как удовлетворительное общее состояние ребёнка, соответствие его физического и нервно-психического развития возрастным нормативам, положительный эмоциональный тонус, достаточная активность.

Одним из наиболее объективных показателей правильной организации питания детей является нарастание массы тела ребёнка. Поэтому в дошкольном учреждении необходимо строго следить за соблюдением графика взвешивания детей (если ребёнок в тот день, когда производилось взвешивание детей группы, отсутствовал, его надо взвесить по возвращении в учреждение). На основании месячных прибавок массы тела детей врач

оценивает динамику их физического развития. Измерение роста и окружности груди также даёт врачу необходимую информацию о темпах физического развития детей. Эти измерения производятся для детей раннего возраста 1 раз в квартал, для дошкольников - 1 раз в 6 месяцев.

При клинической оценке состояния здоровья ребёнка врач учитывает также состояние кожи, слизистых оболочек, развитие подкожно-жирового слоя, мышечной и костной систем, функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов и систем. Иногда врач прибегает к лабораторным исследованиям крови, мочи, кала. Критерием эффективности питания детей может служить и уровень заболеваемости (особенно острыми респираторными и кишечными заболеваниями): при недостаточном, избыточном или разбалансированном питании снижается иммунитет и сопротивляемость организма ребёнка.

При правильной организации питания у ребёнка наблюдается хороший аппетит, активное поведение, радостное, эмоциональное состояние, он охотно вступает в контакт с другими детьми, персоналом, принимает участие в играх и занятиях, его физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту, процесс адаптации к некоторым отрицательным воздействиям проходит благоприятно, восприимчивость к заболеваниям находится на низком уровне, в случае их возникновения протекает в лёгкой форме с минимальной длительностью и не даёт осложнений.

К ранним клиническим признакам недостаточности питания (витаминов) относятся изменения в поведении ребёнка: повышенная утомляемость, возбудимость, плаксивость, нервозность, могут наблюдаться лёгкие дистрофические изменения кожи и ее придатков, а также слизистых оболочек. Своевременное выявление таких состояний позволяет вовремя внести соответствующую коррекцию в питание или назначить ребёнку медикаментозные препараты.

Выраженными симптомами недостаточности питания являются нарушение аппетита, дисфункции органов пищеварения, бледность, дистрофические изменения кожи и слизистых, уменьшение подкожно-жирового слоя, снижение темпов нарастания массы тела или снижение массы тела, в более тяжёлых случаях - задержка роста. При недостаточности питания у детей отмечается вялость, гиподинамия, отсутствие интереса к играм и занятиям. Дети легко подвержены заболеваниям, особенно острым респираторно-вирусным инфекциям. Заболевания у них часто принимают затяжное и рецидивирующее течение, могут давать осложнения. Как правило, дети с недостаточностью питания составляют группу часто и длительно болеющих детей.