**Условия питания**

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.

 Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.

В любом детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

**Рекомендуемые среднесуточные нормы питания  в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка) по Сан ПиН 2.4.1.3049-13**

| **Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов** | **Количество продуктов в зависимости от возраста детей** |
| --- | --- |
| **в г, мл, брутто2** | **в г, мл, нетто** |
| **1–3 года** | **3–7 лет** | **1–3 года** | **3–7 лет** |
| Молоко с м.д.ж. 2,5–3,2%, в т. ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5–3,2%3 | 390 | 450 | 390 | 450 |
| Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 оТ | 30 | 40 | 30 | 40 |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Сыр неострых сортов твердый и мягкий | 4,3 | 6,4 | 4 | 6 |
| Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях)4 | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 |
| Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)4 | 23/23/22 | 27/27/26 | 20 | 24 |
| Рыба (филе), в т. ч. филе слабо- или малосоленое4 | 37 | 39 | 32 | 37 |
| Колбасные изделия для питания дошкольников | 5 | 7 | 4,9 | 6,9 |
| Яйцо куриное диетическое | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20 | 24 |
| Картофель:с 01.09 по 31.10с 31.10 по 31.12с 31.12 по 28.02с 29.02 по 01.09 | 160172185200 | 187200215234 | 120120120120 | 140140140140 |
| Овощи, зелень4 | 256 | 325 | 205 | 260 |
| Фрукты (плоды) свежие4 | 108 | 114 | 95 | 100 |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | – | 50 | – | 50 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 40 | 50 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 70 | 100 | 70 | 100 |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 43 | 30 | 43 |
| Макаронные изделия группы А | 8 | 12 | 8 | 12 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 29 | 25 | 29 |
| Мука картофельная (крахмал) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Масло коровье сладко-сливочное | 22 | 26 | 22 | 26 |
| Масло растительное | 9 | 11 | 9 | 11 |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 | 7 | 20 |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т. ч. из цикория | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 | 0.4 | 0,5 |
| Сахар5 | 37 | 47 | 37 | 47 |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 |

1 Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ±5%.

2 В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок.

3 Доля кисломолочных продуктов должна составлять 135–150 мл для детей в возрасте 1–3 года и 150–180 мл – для детей 3–7 лет.

4 При использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.
5 В том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

**Примерные возрастные объемы порций для детей по Сан ПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Вес (масса) в граммах** |
| **от 1 года до 3 лет** | **от 3 до 7 лет** |
| **Завтрак** |
| Каша, овощное блюдо | 120–200 | 200–250 |
| Яичное блюдо | 40–80 | 80–100 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Мясное, рыбное блюдо | 50–70 | 70–80 |
| Салат овощной | 30–45 | 60 |
| Напиток (какао, чай, молоко и т. п.) | 150–180 | 180–200 |
| **Обед** |
| Салат, закуска | 30–45 | 60 |
| Первое блюдо | 150–200 | 250 |
| Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 50–70 | 70–80 |
| Гарнир | 100–150 | 150–180 |
| Третье блюдо (напиток) | 150–180 | 180–200 |
| **Полдник** |
| Кефир, молоко | 150–180 | 180–200 |
| Булочка, выпечка (печенье, вафли) | 50–70 | 70–80 |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80–150 | 150–180 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| **Ужин** |
| Овощное блюдо, каша | 120–200 | 200–250 |
| Творожное блюдо | 70–120 | 120–150 |
| Напиток | 150–180 | 180–200 |
| Свежие фрукты | 40–75 | 75–100 |
| Хлеб на весь день: |   |   |
| пшеничный | 50–70 | 110 |
| ржаной | 20–30 | 60 |

К любому продукту, поставляемому в детский сад, должны прилагаться обязательные документы: накладная, сертификаты качества и безопасности, ветеринарная справка. Товар принимает кладовщик и медицинская сестра.

Согласно санитарным требованиям, на кухне есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца. По одной порции каждого блюда повара обязаны оставлять в холодильнике на сутки. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели дети именно в этот день.

Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, фрикадельки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье — сок, компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши, омлет, блюда из творога и так далее.
Питание должно быть сбалансированным. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детских садах вывешивается в холле, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

**Информация о проведении витаминизации**

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учётом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и *при обязательном информировании родителей о проведении* витаминизации.

Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей.  Искусственная С – витаминизация в дошкольных образовательных организациях осуществляется из расчёта 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

 Витаминизированные блюда не подогреваются.

 **Основание:** Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 п.14.21

**Родителям на заметку**

*Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:*

* Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.
* До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания , приводит к снижению аппетита.
*Особенности питания ребенка в период адаптации*
* Переход ребенка о домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
* Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.
* В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.
* Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).