

Об условиях питания в ДОУ

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. В детском саду этому вопросу уделяется огромное внимание. Питание в ДОУ организовано в соответствии с санитарными правилами и нормами.

Основные принципы организации питания:

- составление полноценного рациона 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 ребенка и режимом работы ДОУ;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в ДОУ с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарной - просветительной работой с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических, особенностей региона, времени года, изменений в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенности развития, периода адаптации, хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;

Ежедневно на пищеблоке проводится контроль за соблюдением сроков реализации продуктов, их хранения, товарного соседства, в том числе за температурным режимом в холодильнике. Контроль осуществляет старшая медсестра. Особое внимание уделяется ведению бракеражей: сырой (скоропортящейся) продукции с целью контроля за сроками реализации продукта, варёной (готовой) продукции с целью контроля за качеством

приготовления пищи. Доведение пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах - учет эффективности питания детей.

Организация питания в ДОУ

ДОУ обеспечивает сбалансированное 4-х разовое питание (включая второй завтрак) детей в группах с 10-ти часовым пребыванием.

При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности, суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах).

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания детей дошкольного возраста.

В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный приём пищи - второй завтрак (5 %), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При отсутствии, каких - либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (СанПиН 2.3/2.4.3590).

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключены жарка блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и строгого соблюдения правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд. Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, при которых организуется питание.

В группе создана спокойная обстановка, ничто не отвлекает внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества вызывают положительные эмоции у детей.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным. Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, знакомим родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к любой полезной для него пище.

Организация питьевого режима:

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка.

При питьевом режиме используется бутелированная вода

Организация работы по сохранению физического и психического здоровья детей

Одно из основных направлений деятельности ДООУ - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирования у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи сохранения и укрепления здоровья детей решаются через реализацию программы ДООУ, оздоровление детей проходит в ходе закаливания в соответствии с состоянием здоровья детей, под наблюдением медсестры.

В режимные моменты включаются:

- дыхательные упражнения,

- пальчиковая гимнастика, способствующая развитию мелкой моторики рук и тактильных ощущений,
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж активных точек;
- корректирующая гимнастика;
- проветривание групп;
- кварцевание;
- мытье рук до локтей прохладной водой;
- гимнастика после сна;
- упражнения после сна (в постели)
- пробежка по «пуговичному» коврику
- «босохождение» хождение по ковру босиком;
- мытье ног (в теплое время года).

Результаты педагогического контроля за уровнем физического развития и состоянием заболеваемости возможных причин обсуждаются на производственных совещаниях и педагогическом совете.

Воспитатели усилили внимание на развитие волевых и физических качеств ребёнка, на развитие творческого мышления в двигательной деятельности, способствуют развитию произвольности и самостоятельности, широко используют динамические паузы: подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, физкультминутки, ритмичные упражнения.

Сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников с каждым годом требует от нас все больше усилий. И эта тенденция сохранится на ближайшие годы. Поэтому вопросы здоровья, сохранения и развития остаются в нашем ДОО приоритетными, как и вопрос охраны жизни и безопасного поведения детей.