

Все, что родителям нужно знать про питание в детском саду



Многих родителей волнует [питание в детском саду](#). В дошкольном учреждении дети проводят большую часть времени и очень важно, чтобы за этот период дошколята получали сбалансированное и рациональное питание в детском саду.

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Государственные дошкольные учреждения связаны обязательствами с поставщиком или базой, выигравшей тендер.

Однако вне зависимости от направленности ДОО питание в детском саду регулируется документацией: каждый продукт, поступаемый в ДОО, должен сопровождаться тремя обязательными документами:

- накладной,
- сертификатом качества,
- ветеринарной справкой.

Фирма, обеспечивающая транспортировку продуктов до детского сада, должна иметь санитарные справки на машину, санитарную книжку на водителя и людей, сопровождающих товар. Как только продукты привезли в детский сад, их приемку организуют кладовщик и медсестра. Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в дошкольном учреждении в течение двух суток — для контроля. Как правило, детские сады четко следуют этому правилу — ни одной заведующей не хочется платить большой штраф, которым грозит невыполнение этого пункта. А органы СЭС и специальные комиссии — последнее время частые гости в детских садах. Питание в детском саду включает в себя примерное 10-дневное меню, в котором не повторяется ни одно блюдо, которое согласовано с органами

Территориального управления Роспотребнадзора. Норма калорийности дневного рациона различается в зависимости от группы дошкольников:

Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

	3 года	4 - 6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79
Углеводы, г	212	272	335

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недосток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников. Для того, чтобы белки хорошо усваивались и наиболее полно использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное количество белков, но и правильное соотношение их с количеством углеводов и жиров. Наиболее благоприятным сочетанием является 1 г белка на 1 г жира и 4 г углеводов.

Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

Углеводы

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, богатой углеводами пищи.

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и [развития ребенка](#).

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, [магний](#), хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

В приведенной ниже таблице указаны основные, наиболее важные для детского организма вещества и их суточная норма для детей 3 (первая цифра) и 7 лет (вторая цифра).

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах

Название	Функция	Источник (продукты, содержащие элемент)	Суточная норма для детей 3-7 лет
Кальций	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.	800-1100 мг
Фосфор	Участвует в построении костной ткани,	Рыба, мясо, сыр, творог,	800-1650 мг

	процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.	крупы, зернобобовые.	
Магний	Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена.	Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка.	150-250 мг
Натрий и Калий	Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке.	Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий.	Точно не установлена
Железо	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.	10-12 мг
Медь	Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани.	Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны.	1 - 2 мг
Йод	Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.	0,06 - 0,10 мг
Цинк	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А.	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа.	5-10 мг

Витамины

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая **витаминами**. Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей. Витамины относятся к незаменимым факторам питания. Содержание витаминов в продуктах гораздо ниже, чем белков, жиров и углеводов, потому постоянный контроль над достаточным содержанием каждого витамина в повседневном рационе ребенка необходим.

В отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не могут служить строительным материалом для обновления и образования тканей и органов человеческого тела, не могут служить источником энергии. Но они являются эффективными природными регуляторами физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих протекание большинства жизненно важных функций организма, работы его органов и систем.

Согласно СанПину, пункту 15.7. в ежедневное меню в детском саду должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо или рыбы, картофель, овощи, фрукты, , хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль.

Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы

-если каких-либо продуктов не хватает, то им можно провести замену. То же касается и свежих овощей и фруктов, которые включены в питание в детском саду в виде соков и свежемороженых аналогов.

Питание в детском саду при условии пребывания 12 часов состоит из четырех приемов пищи, которые четко расписаны по времени, как и занятия в детском саду:

- Завтрак,
- Второй завтрак, (сок, фрукты)
- Обед,
- Полдник,
- Ужин.

Питание в детском саду: на практике

Кухня детского сада — настоящее отдельное королевство с ароматными запахами, которые так напоминают родителям и их детсадовское детство.

Организация приема пищи в детском саду подчиняется строгим правилам. Тарелки не будут отнесены в группу, пока качество и количество продукта не будут проконтролированы поваром, представителем администрации ДООУ и медицинским работником. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. В том случае, если обнаруживаются какие-то неточности (например, по массе или калорийности), блюда могут подаваться только после устранения этих неточностей.

После приготовления пищи отбирается суточная проба:

- для порционных блюд — в полном объеме,
- для холодных закусок, первых блюд, гарниров, третьих и прочих блюд — не менее 100 г.

Проба хранится на протяжении 48 часов в отдельном холодильнике. Посуду с пробой маркируют с указанием времени приема пищи и даты отбора. Контроль за правильностью отбора и хранением суточной пробы осуществляет ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

Продукты, которые могут вызвать вопросы

Многие продукты, которые можно встретить в меню детского сада, вызывают у родителей вопросы. Повторимся, все продукты, разрешенные и не разрешенные к употреблению, указаны в приложениях к СанПину.

Например, сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные к употреблению в детском саду разрешены, правда, не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и то после тепловой обработки.

Если подают рыбу, то воспитатели или мл. воспитатели, как правило, помогают детям доставать из них косточки, так как к разрешенным относятся минтай, хек, семга, лосось и даже сельдь (соленая) — то есть рыба с косточками.

Консервы, например, кабачковая или баклажановая икра, соленые огурцы и помидоры не относятся к списку запрещенных.

На радость детям в дошкольном учреждении могут дать мороженое — молочное, сливочное, а вот употребление шоколада и шоколадных конфет ограничивается одним разом в неделю.

И пункт, который, наверняка, оценят родители:

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) — не чаще 1 раза в 2 недели.