**Условия питания обучающихся, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МБДОУ детском саду № 20**

 Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам. Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Затрачиваемая энергия зависит от возраста ребенка, вида его деятельности, климатических условий, сезона год. Суточный расход энергии детей подвержен индивидуальным колебаниям. Зависит это от физического развития ребенка, состояния его эндокринной и нервной системы, интенсивности движений, труда, общего состояния здоровья. Пища для организма не только источник энергии, но прежде всего пластический материал, который расходуется на построение клеток, органов и систем; она служит так же источником тепла, способствует повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям внешних и внутренних факторов, улучшает его работоспособность. Чтобы обеспечить правильное развитие ребенка в различные возрастные периоды, пища должна строго отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма.

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

*(Выписка из СанПиН 2.3/2.4.3590-20)*

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Потребность в пищевых веществах |
| 1 - 3 лет | 3-7 лет |
| белки (г/сут) | 42 | 54 |
| жиры (г/сут) | 47 | 60 |
| углеводы (г/сут) | 203 | 261 |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400 | 1800 |
| витамин C (мг/сут) | 45 | 50 |
| витамин B1 (мг/сут) | 0,8 | 0,9 |
| витамин B2 (мг/сут) | 0,9 | 1,0 |
| витамин A (рет. экв/сут) | 450 | 500 |
| витамин D (мкг/сут) | 10 | 10 |
| кальций (мг/сут) | 800 | 900 |
| фосфор (мг/сут) | 700 | 800 |
| магний (мг/сут) | 80 | 200 |
| железо (мг/сут) | 10 | 10 |
| калий (мг/сут) | 400 | 600 |
| йод (мг/сут) | 0,07 | 0,1 |
| селен (мг/сут) | 0,0015 | 0,02 |
| фтор (мг/сут) | 1,4 | 2,0 |

 Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания у детей дошкольного возраста.

 Основными принципами рациональной организации питания в ДОУ являются:

* строгое соблюдение времени и интервалов между кормлениями: завтрак и ужин длиться 15-20 минут, полдник - 10-15 минут, обед - 20-25 минут, за 30-35 минут до еды обязательно организуется отдых (отсутствие подвижных игр и занятий);
* количество приемов пищи не менее 5-ти раз в день при 12-ти часовом пребывании детей: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, первый ужин;
* соответствие энергетической ценности рациона энерго затратам ребёнка;
* сбалансированность в рационе всех пищевых веществ;
* правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы;
* максимальное разнообразие продуктов и блюд;
* правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, сохранность пищевой ценности;
* соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды.

Нормы питания зависят от возраста ребенка. При составлении рациона питания детей в ДОУ предусматривается правильное распределение продуктов в течение суток.

СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

 (*Выписка из СанПиН* *2.3/2.4.3590-20*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки |
| 1 - 3 года | 3 - 7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочная продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошеная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| 24 | Чай | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |
| 26 | Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| 27 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |

 Продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, поэтому блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца подаются в первую половину дня на завтрак и обед.

 В рацион питания детей входят свежие фрукты и овощи, оказывающие сокогонный эффект и таким образом подготавливающие желудочно-кишечный тракт к восприятию других более калорийных блюд. Состав салатов во многом зависит от сезона года. В салаты добавляются зелень петрушки, укропа, которые богаты витаминами.

 С целью обеспечения правильного распределения продуктов с учётом их калорийности и химического состава в детском саду составлено и введено в действие примерное десятидневное меню на весенне-летний и осенне-зимний периоды, которое отвечает основным требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

 Предлагаем Вам познакомиться с дневным меню, используемым для детей от 3-х до 7 лет.

ОДИН ДЕНЬ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*(выписка из десятидневного меню)*

|  |
| --- |
| ДЕНЬ 1- ПОНЕДЕЛЬНИК |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Брутто, г | Нетто, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | С |
| Завтрак |
| Яйцо вареное  | 40 | 48 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 |
| Каша вязкая пшенная  | 210 |   |   | 5,67 | 5,28 | 37,44 | 220 | 0 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 |   |   | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 |
| Чай с сахаром  | 180/10 |   |   | 0,06 | 0,02 | 9,89 | 40 | 0,03 |
| Фрукты свежие | 100 | 113 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,47 |
| II завтрак 10-00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,60 |
| Обед |
| Икра из кабачков (консервированная)  | 60 |   |   | 1,2 | 5,4 | 5,124 | 73,2 | 3,5 |
| Суп картофельный с крупой | 250 |   |   | 2,14 | 2,24 | 13,711 | 83,6 | 6,6 |
| Рыба, тушенная с овощами | 40/40 |   |   | 7,03 | 4,55 | 2,20 | 81 | 1,8 |
| Пюре картофельное | 150 |   |   | 3,1 | 4,85 | 20,65 | 138,64 | 18,34 |
| Компот из сушеных фруктов\* | 180/10 |   |   | 0,66 | 0 | 31,7 | 128,8 | 0,41 |
| витамин С\* |   | 0,05 | 0,05 |   |   |   |   |   |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 3,3 | 3,6 | 16,7 | 87 | 0 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 20 | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 17 | 0 |
| Полдник |
| Ватрушка с творогом | 35 |   |   | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101 | 0,02 |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180 | 182 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
| Ужин |
| Суп молочный рисовый  | 200 |   |   | 5,37 | 5,37 | 19,6 | 148,2 | 0,98 |
| Бутерброд с сыром  | 30/10 |   |   | 4,48 | 5,86 | 12,95 | 123 | 0,08 |
| Чай с сахаром  | 180/10 |   |   | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| Всего в день |   |   |   | 52,97 | 46,58 | 572,8 | 2832,118 | 81,539 |

\* *С целью профилактики острой инфекционной заболеваемости в осенне-зимний период проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей.*

 На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста 1,5 – 3 года, 3 – 7 лет.

 Для контроля за качеством питания детей в учреждении организован производственный контроль, создана бракеражная комиссия, а также комиссия по предупреждению нарушений технологии приготовления пищи.

 Сырая пищевая продукция, поступающая в детский сад, имеет документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность; хранится в кладовой с соблюдением требований СанПиН и товарного соседства. Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

 На информационном стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на текущий день.

 На пищеблоке вывешен график выдачи готовой продукции для каждой группы, примерная масса порций питания детей. Контрольная порция оставляется ежедневно.

 Ответственность за организацию питания в ДОУ несет руководитель учреждения.

**Родителям рекомендуется организовать питание детей дома в выходные и праздничные дни максимально приближенное к рациону, получаемому ими в ДОУ.**