

Организация питания в нашем ДОУ

Как и где готовят в детском саду?

Пищу детям в саду готовят на пищеблоке детского сада, непосредственно перед употреблением. Санитарно-эпидемиологическая служба и проверяющие комиссии постоянно посещают Учреждение и следят за соблюдением всех нормативов. Все режимные моменты, связанные с питанием детей проводятся в группе.

Какое меню детского сада и кто его придумал?

Меню для детского сада разработано, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, включает в себя диетические блюда (запеканки, каши, котлеты, супы, борщи и т.д. Никаких отклонений по отношению к меню не допускаются. Мы всегда стараемся вкусно и полезно накормить детей, но не заставляем их есть насильно!

Уважаемые родители, пожалуйста, не давайте детям с собой в детский сад еду и сладости! Обязательно предупредите воспитателя группы и медицинскую сестру о наличии тех продуктов, на которые у Вашего ребенка аллергия, чтобы мы исключили (или заменили) их из детского рациона.

Родителям, отправляющие своих малышей в детский сад, нужно задуматься об этом:

Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться ложкой или вилкой, пить из чашки. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут.

Первый день в саду.

Первые несколько дней пребывания малыша в детском саду – самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное – отсутствие мамы и папы. Это очень сказывается на психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита. Некоторые малыши даже отказываются от еды даже дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать витаминные препараты.

Также специалисты рекомендуют малыша кормить завтраком дома, но обязательно предупредить воспитателя, что ребенок уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течении дня.

Обращайте внимание на меню детского сада. Желательно предупредить воспитателя о привычках малыша. Для новеньких в детском саду устанавливается щадящий режим. Если Ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя и помощника воспитателя.

Особенности питания ребенка в период адаптации.

Адаптация у ребенка в детском учреждении всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, 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 детском саду, особенно, если раньше от 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 его будут кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

Будет ли малыш есть в детском саду?

Будет ли малыш кушать в детском саду зависит как от персонала детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть много: ребенку может быть не комфортно психологически, непривычные блюда или ребенок просто не умеет есть самостоятельно.

Цикличное меню.

Как едим? Обед является основным приемом пищи в детском саду. Именно в обед малыш съедает максимальное количество овощей, мяса и рыбы. Первые блюда – это борщи, мясные, рыбные и вегетарианские супы. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно использовать овощи. На третье – компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши, овощные блюда, блюда из творога. Детям дают кисломолочные продукты, обязательно – рыбу. Помимо трехразового

питания в детском саду, ежедневно в 10.00 дети получают напиток из шиповника.

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания детей.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильном составленном рационе ребенок получает необходимое количество пищевых веществ для нормального роста и развития. Основным принципом питания дошкольника должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.