

Родительское собрание в средней смешанной группе

«Организация питания в детском саду»

Подготовил: педагог МБДОУ детского сада № 5
«Ромашка» села Шедок
Сапрыкина Н.А.



**Человек есть то, что
он ест.**

Г. Гейне



Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости.

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.



Пирамида питания



Здоровое питание – это сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Рациональное питание дошкольников

- ❖ Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- ❖ Физического и нервно-психического развития
- ❖ Устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



Условия рационального питания

- ❖ **Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей**
- ❖ **Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи**
- ❖ **Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов**



Принципы рационального питания:

- Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
- Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Организация питания в детском саду:

- **Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.**
- **Имеется десятидневное перспективное меню.**
- **При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.**
- **Готовая пища выдается только после снятия пробы ответственным по питанию и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.**
- **Организация питания постоянно находится под контролем администрации**



Организация питания в детском саду:

- В детском саду организовано 4-х разовое питание.
- В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса.
- Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
- Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
- Для приготовления вторых блюд используется говядина, курица, рыба (в виде котлет, биточков, запеканок).
- Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.



Режим питания



8.30 - 8.50

завтрак

10.40 - 10.50

второй завтрак

12.20 - 12.45

обед

15.30 - 15.40

полдник



Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.



Подготовка групповой комнаты к приему пищи:

- Организация культурно-гигиенических навыков;
- Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Сервировка стола, дежурство;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.





Анализ организации питания в средней смешанной группе показал, что многие дети отказываются от завтрака, независимо от того, что в меню, так как перебиваются легкими перекусами дома или по дороге в детский сад.

Второй завтрак: ребята с удовольствием едят фрукты (яблоки), многие отказываются от кефира, так как его не дают дома. Пьют кефир если к нему идут кондитерские изделия.

Обед кушают практически все дети. Полдник: Многие ребята отказываются от молочных супов, запеченных яблок, объясняя это тем, что дома такое не готовят.





С целью заинтересовать детей приемом той или иной пищи, воспитатели используют различные формы работы и приемы: беседы о пользе продуктов, беседы-обсуждение ситуаций, дидактические, сюжетно-ролевые игры, сказки, рассказы, сервировка стола и др.



Рекомендации родителям о рационе питания:

- Меню дошкольника следует составлять из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.
- Учитывать потребность в энергетической ценности пищи.
- На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.
- Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.





Рекомендации родителям Что и сколько:

- Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.
- Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.
- Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.



Рекомендации родителям о питании детей:

- ❖ Утром перед отправлением ребенка в детский сад постарайтесь не кормить его.
- ❖ Если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.
- ❖ Готовьте дома молочные супы, творожные запеканки, запеченные яблоки, предлагайте кефир.
- ❖ Если ребёнок плохо и медленно ест? (Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.)
- ❖ Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни.
- ❖ Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- ❖ Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки.

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

• Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.

• После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).

• За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку фастфудов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.

• В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.

• Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.

• Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

• Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.

• Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

• Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупы, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10



Мы за здоровое
питание!