

Питание в детском саду. Спрашивали? Отвечаем.

Питание в садике – болезненный для родителей вопрос.

Детское питание в любом садике любого региона России довольно жестко контролируется. Весь принцип его организации подчиняется строгим нормам. Главный принцип – диетологический. Пища для воспитанников дошкольного учреждения должна обеспечивать детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

В суточном рационе обязательно присутствуют определенные соотношения белков, углеводов, липидов, витаминов и минералов. Также играет большую роль общая калорийность блюд, ведь пища для детей должна быть не только удовольствием, но и источников энергии.

Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы. Если исключить хотя бы одну группу продовольственных продуктов, неизбежно повысится общая заболеваемость среди воспитанников – такие эксперименты проводились еще в Советском Союзе. Существующие ныне требования и принципы детского питания в ДОУ не придуманы из ничего, они целиком опираются на практику, опыты, ошибки прошлого.

Все блюда проходят тщательную термическую обработку, но исключительно варкой, запеканием при высоких температурах, тушением, приготовлением на пару. В группу не доставят приготовленный обед до тех пор, пока качество блюд не проконтролирует повар, заведующий (или его заместитель), а также медицинская сестра. После проверки берется суточная проба. Если блюдо порционное – то в пробу включается целая порция. Если не порционное (супы, вторые блюда, холодные закуски), то проба составляет не менее 100 граммов. Проба хранится в отдельном холодильнике. На ней обязательно стоит маркировка – дата и точное время приготовления, дата и время отбора пробы.

Меню разбито на два возраста: с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет. В целом повара готовят одинаковые базовые блюда для всех возрастов – это супы, каши, котлеты и запеканки. Но при подаче для ясельной группы будут учитываться возрастные особенности – малышам более мелко порежут или перетрут овощи, мясо и другие продукты. Детям более старшей возрастной группы увеличивают порции, поскольку потребность в энергии у них выше.

Каждое блюдо приготавливается на основании технологической карты, которая разработана на основании сборников рецептур для дошкольных учреждений, например:

- «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» 2006г,
- «Организация рационального питания детей в ДОУ», 2008 г,
- «Картотека рецептур блюд и кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений» 1992г

Вы никогда не задумывались, почему при входе в детский сад, запахи немедленно возвращают нас, взрослых, в воспоминания о собственном детсадовском детстве? Ответ на этот вопрос очень прост – современным детям готовят по рецептам, которые были одобрены еще в СССР. С небольшими изменениями, но все-таки питание в садике продолжает выстраиваться по заложенным традициям и существующей нормативной базе.

Чтобы родители понимали, почему в садике любимому чаду не дают картошку фри и гамбургеры, а предлагают овсяную кашу и компот, следует знать, какие документы регулируют организацию питания:

- СанПиН 2.3.2.1940-05 – «Санитарные правила организации детского питания»;
- Федеральный закон № 52-ФЗ – «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения России»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Меню утверждает заведующий садиком, оно всегда имеется на сайте, с которым любой из родителей в любой момент вправе ознакомиться.

Если ваш малыш привык дома есть пиццу и полуфабрикаты из супермаркета, вполне возможно, что поначалу он не будет есть пищу, приготовленную в детском саду, поэтому необходимо изменить его пищевые привычки для сохранения здоровья ребенка.