

Каждую маму заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Вполне объяснимо волнение родителей, которым предстоит отдавать своего „домашнего” ребенка в детский сад. Все ли необходимое будет получать малыш, калорийно ли и качественно его будут кормить? А главное, будет ли он с аппетитом уплетать детсадовскую еду после домашних изысков?

Спешим успокоить всех мам и пап: питание в детских садах сегодня на требуемом уровне и для беспокойства причин нет. А что касается малышковых пристрастий, будьте готовы к тому, что, возможно, на первых порах ваше чадо немного покапризничает, отворачиваясь от непривычной, на его взгляд слишком пресной, еды. Да, в детском саду ему никто не предложит остренькую приправку, любимое жареное мясо или гамбургер. Но малышам действительно лучше обойтись без жареного, острого и жирного. Все капризы временны. Конечно, ребенку придется привыкать к новому меню, но все это только во благо его здоровью. А в веселой компании сверстников процесс дегустации новых блюд и привыкания пойдет быстрее.

Порядок во всем

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои.

Медработники в детском учреждении составляют меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, кефира, фруктов и так далее.

В любом детском саду есть брокеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

Нормы питания детей в дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)

Продукты, гр	Дети в возрасте до 3 лет	Дети в возрасте от 3 до 7 лет	
В учреждениях длительностью пребывания (часов)			
9-10,5	12-24	9-10,5	12
Хлеб пшеничный	55	60	80

Питание в детском саду: нормы и правила

07.03.2011 19:17 - Обновлено 07.03.2011 19:59

Хлеб ржаной	25	30	40
Мука пшеничная	16	16	20
Мука картофельная	3	3	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	20	30	30
Картофель	120	150	150
Овощи разные	180	200	200
Фрукты свежие	90	130	60
Фрукты сухие	10	10	10
Сахар	35	50	45
Масло сливочное	12	17	20
Масло растительное	5	6	7
Яйцо (штук)	0,25	0,5	0,5

Питание в детском саду: нормы и правила

07.03.2011 19:17 - Обновлено 07.03.2011 19:59

Молоко, кефир	500	600	420
---------------	-----	-----	-----

Творог	40	50	40
--------	----	----	----

Сметана	5	5	5
---------	---	---	---

Сыр	3	3	3
-----	---	---	---

Мясо, птица	60	85	100
-------------	----	----	-----

Рыба	20	25	45
------	----	----	----

Чай	0,2	0,2	0,2
-----	-----	-----	-----

Кофе злаковый	1	1	2
---------------	---	---	---

Соль			
2	2	5	5

Дрожжи			
1	1	1	1

Кто на привозе?

Частные детские учреждения могут выбирать себе поставщика сами. Это могут быть известные или менее известные фирмы, качество продукции которых устраивает детские сады. В отличие от частников бюджетные детские учреждения работают только с теми фирмами, которые выиграли тендер на поставку. Некоторые продукты (макаронные изделия, сахар, крупы и т.д.) разрешено закупать на оптовых рынках, но только при наличии соответствующих документов качества.

К любому продукту, поставляемому в детский сад, должны прилагаться три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Без них ни одно детское учреждение продукт не возьмет, причем принимать товар должны кладовщик и обязательно врач и медсестра. Кроме того, у фирмы, которая развозит продукты, в обязательном порядке должны быть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Это правила для всех.

Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в детском саду два дня для контроля. Все лицензированные дошкольные учреждения (кстати, иметь лицензию должны сейчас и государственные детские сады) строго проверяются специальной комиссией и санэпидемстанцией (СЭС), да и ответственные фирмы-поставщики теперь ни за что не хотят терять свой престиж и клиентов и отвечают за свою продукцию.

Заглянем на кухню

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на кухне. Именно отсюда по детскому саду расплываются вкусные ароматы.

Согласно санитарным требованиям на кухнях есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца... Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом.

Все продукты подвергаются обработке и хранятся каждый в своем холодильнике, совершенно исключено встретить рядом на полках сырое мясо и, к примеру, сливочное масло. Холодильников много, и это необходимо.

По одной порции каждого блюда повара обязаны оставлять в холодильнике на сутки. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

Что и как едим?

Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательнее чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, кисель. На завтрак и ужин малыши получают молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, блюда из творога и так далее. Два раза в неделю детям дают кисломолочные продукты (кефир, ряженку, йогурты), обязательно раз в неделю — рыбу.

Частные и государственные детские сады могут делать для себя заготовки на зиму: солить капусту и помидоры, замораживать ягоды в холодильных камерах, запастись картофелем, чтобы потом зимой у детей были вкусные борщи, гарниры, салаты, компоты и подливки. Заготовки тоже обязательно сопровождаются справкой из СЭС.

Питание должно быть сбалансированным. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детских садах вывешивается в холле, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

В дошкольных учреждениях составляют и перспективное меню — весеннее, осеннее, летнее, зимнее с учетом того, каких продуктов в какой сезон можно давать малышам в большем количестве: летом это фрукты, а осенью и зимой при авитаминозе детям полагается больше зелени и чеснок.

Если малыш аллергик...

Пойдут ли вам навстречу, если у вашего ребенка непереносимость каких-то продуктов? Конечно. Правда, в большей степени это касается частных детских садов. Хотя и в бюджетных сейчас тоже стараются по мере возможности заменять запрещенные блюда таким деткам.

В детских садах на кухне и в группах даже висят списки малышей, которым запрещены какие-то продукты либо по причине заболевания, либо ребенок просто не ест какие-то из них (если отказывается от мяса — ему вместо него предложат курицу или рыбу, нельзя сладкое — получит несладкую булочку или чай без сахара, отвергает молоко — пожалуйста, дадут чай без молока).

Еще одним плюсом в частных детских садах является то, что там детям готовят блюда на выбор, кто что любит: когда в меню вареники, они обязательно будут и с творогом, и с картошкой, если не все едят омлет — вместе с ним предлагаются рожки, драники или что-то другое, и малыш выбирает блюдо по вкусу..

А что говорят мамы?

Родители о ситуации с питанием в детских садах г.Новокузнецка - <http://mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=96&t=9095>

Выбираем детский сад

Всем известно, как долго порой приходится ждать своей очереди на получение места в детском саду — не один год. Поэтому некоторые папы и мамы в связи с нехваткой мест в государственных детских учреждениях или с высокой оплатой в частных, отдают ребенка в мини-детские сады на дому. Но необходимо иметь в виду: чтобы открыть такой детский сад в 2–3-комнатной квартире, нужно получить лицензию и соответствующие разрешения от санэпидемстанции (СЭС) и пожарных. Материальная база в этих садиках на дому должна соответствовать нормам, кухня должна быть оборудована по правилам, необходима также лицензия на медкабинет. Но дело это хлопотное, и обеспечить надлежащие условия и соблюдать все санитарные нормы там удастся с трудом.

В результате мини-сады возникают нелегально и, как правило, не имеют лицензии. В таком случае следить за соблюдением санитарных норм придется вам самим.

Надеемся, эта статья поможет многим родителям избавиться от большинства вопросов, возникших на почве забот о детском питании, и не волноваться перед отправкой малыша в детский сад.

Родителям на заметку

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

- Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

- До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации

- Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, 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 дошкольном учреждении, особенно, если раньше он 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 будут его кормить и докармливать.

- Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

- Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

Источники:

<http://www.karapuz.kz>

<http://dou1777.edusite.ru>