(cc) BY

Трифонова Елена Витальевна
заведующая
МБДОУ «Д/С №74 «Березка» г. Чебоксары
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация*: статья посвящена вопросу рационального и полноценного питания дошкольников – залога крепкого здоровья, нормального роста и полноценного развития детей.*

Ключевые слова*: сбалансированное питание, питание в дошкольном учреждении, 10-дневное меню.*

Ребенок рождается беспомощным и беззащитным, его жизнь и здоровье целиком зависит от взрослых людей, которые его окружают. Одним из важнейших факторов здоровья и благополучия ребенка является правильное и сбалансированное питание. Правильное питание в дошкольном детстве имеет очень важное значение для роста и развития ребенка, оно должно не только компенсировать израсходованную им, в процессе деятельности энергию, но и обеспечивать материал для гармоничного развития всех органов и систем.

Ребенок находится в детском саду большую часть дня, строгое соблюдение режима питания способствует выработке пищевого рефлекса на время, таким образом, обеспечивает лучшее усвоение принятой пищи.

Организация питания в дошкольном учреждении основана на следующих принципах: рацион ребенка-дошкольника должен быть разнообразным и полноценным; продукты должны быть высокого качества; домашний режим дня ребенка должен сочетаться с режимом детского сада; принятие пищи должно проходить в эстетической обстановке, воспитание гигиенических навыков в соответствии с возрастом и развитием ребенка; проведение просветительской работы с родителями; правильное сочетание питания в детском саду с питанием дома;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учет времени года при составлении рациона питания; повседневный контроль на всех этапах организации питания в учреждении.

Кратность приема пищи напрямую зависит от режима работы учреждения, в соответствии с пунктом 11.7 Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ). При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3–4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов – организуется однократный прием пищи.

В современных детских садах меню рассчитано на 10 дней, в течение которых блюда не должны повторяться. Уже несколько лет, как было утверждено меню для детского сада, в котором существует второй завтрак, состоящий из фруктов и сока. При составлении меню-требования ответственное лицо руководствуется разработанным и утвержденным 10-дневным меню (составлено с учетом пищевой ценности и калорийности), технологическими картами с рецептурами и порядком приготовления блюд.

Одним их эффективных методов контроля за организацией питания воспитанников в детском саду является привлечение к этому вопросу представителей родительской общественности, которые являются наиболее заинтересованными лицами в обеспечении должного порядка в этом разделе работы учреждения. При создании комиссии по родительскому контролю питания следует учитывать наличии санитарной книжки у ее членов, так как только при соблюдении этого условия родители могут быть без дополнительных обследований допущены на пищеблок и в детские группы.

Важным моментом в организации питания в дошкольном учреждении является дежурство детей. Дежурство способствует воспитанию трудолюбия, самостоятельности.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Также не последнюю роль в процессе организации питания играет сервировка стола, которая осуществляется исходя из классических правил этикета. Для детей важно, чтобы посуда была яркая, оригинальная. Желательно иметь одинаковый комплект посуды на каждого ребенка, для того, чтобы между малышами не возникали ссоры и конфликты. Сервировка стола в детском саду – обязательная процедура, которая должна выполняться изо дня в день. Очень важно, чтобы посуда и приборы выставлялись по одним и тем же правилам в детском саду и дома.

Таким образом, организация питания в дошкольных образовательных учреждениях является проблемой большой социальной значимости, в особенности в условиях современной сложной социально-экономической обстановки.

Список литературы

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26).

2. Алексеева А. Организация питания детей в дошкольных учреждениях / А. Алексеева, Л. Дружинина, К. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990.

3. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)