**Принципы рационального питания в ДОУ**

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходи­мыми ему **пищевыми веществами** (белками, жирами, углеводами, витаминами и мине­ральными солями) **и энергией**, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание **способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций** и других не­благоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить **максимальное раз­нообразие их пищевых рационов**. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - **мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп** и др. можно обес­печить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное по­требление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья де­тей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является **строгий режим питания**, который должен преду­сматривать не менее 4 приемов пищи**: завтрак, обед, полдник, ужин**, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппе­тит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Таким образом, в нашем детском саду с продолжи­тельностью пребывания детей 12 часов организовывано горячее питание воспи­танников, предусматривающее 4-х разовое питание: **завтрак, второй завтрак, обед, усиленный полдник.**

Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания **(не менее 70%)** получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.



**Основные принципы организации питания в ДОУ**:

1. **Адекватная** **энергетическая ценность** рационов, соответствующая энерго­тратам детей.
2. **Сбалансированность рациона** по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. **Максимальное разнообразие рациона**, являющееся основным условием обес­печения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной об­работки.
4. **Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд**, обес­печивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пище­вой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раз­дражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функцио­нальными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта **(щадящее пи­тание)**.
6. **Учет индивидуальных особенностей детей** (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
7. **Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания**, включа­ющее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, по­ставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовле­нию и раздаче блюд.



**Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста**

**в основных пищевых веществах и энергии (в сутки).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Белков, г** | | **Жиров, г** | | **Углеводы, г.** | **Энергетическая ценность, ккал.** |
| **всего** | **в т.ч.животные** | **всего** | **в т.ч.растительные** |
| **1-3 лет** | **53** | **37** | **53** | **18** | **212** | **1540** |
| **4-6 лет** | **68** | **44** | **68** | **23** | **272** | **1970** |

**Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста**

**в основных витаминах (в сутки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Витамины, в мг** | | | | | | | | | |
| **В1** | **В2** | **РР** | **В6** | **В12** | **Вс** | **А** | **D** | **Е** | **С** |
| **1-3 года** | **0,8** | **0,9** | **10** | **0,9** | **0,001** | **0,1** | **0,45** | **0,01** | **5** | **45** |
| **4-6 лет** | **0,9** | **1** | **11** | **1,3** | **0,0015** | **0,2** | **0,5** | **0,0025** | **7** | **50** |

**Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста**

**в основных минеральных веществах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Минеральные вещества, в мг** | | | | | |
| **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** | **Цинк** | **Иод** |
| **1-3 года** | **800** | **800** | **150** | **10** | **5** | **0,06** |
| **4-6 лет** | **900** | **1350** | **200** | **10** | **8** | **0,07** |

**Безопасные уровни потребления микроэлементов**

**детьми дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Микроэлементы, в мг** | | | | |
| **Медь** | **Марганец** | **Фтор** | **Хром** | **Молибден** |
| **1-3 года** | **0,7-1,0** | **1,0-1,5** | **0,5-1,5** | **0,02-0,08** | **0,025-0,05** |
| **4-6 лет** | **1,0-1,5** | **1,5-2,0** | **1,0-2,5** | **0,03-0,12** | **0,03-0,075** |



**Примерная масса порций для детей дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блюда и кулинарные изделия** | **Возраст детей** | |
| **примерная масса порции, г** | |
| **1-3 года** | **3-6 лет** |
| **Салаты** | **30-50** | **40-60** |
| **Каша, овощное блюдо** | **150** | **180-200** |
| **Супы** | **150-200** | **180-250** |
| **Порционные мясные, рыбные, творожные, кру­пяные, яичные блюда, колбасные изделия** | **60-70** | **70-80** |
| **Гарниры** | **85-150** | **100-200** |
| **Напитки (объем порции, мл)** | **150** | **180-200** |
| **Свежие фрукты** | **50-100** | **100-150** |
| **Кондитерские изделия (мучные, сахарные)** | **20** | **20** |
| **Булочные и мучные кулинарные изделия** | **40-60** | **50-70** |
| **Хлеб (масса одного кусочка)** | **20** | **20** |
| **Хлеб на весь день:** | | |
| **- пшеничный** | **70** | **110** |
| **- ржаной** | **30** | **60** |



**Рекомендации для родителей по питанию**

****

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается **МЕНЮ**. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

**Уважаемые родители!** Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в дошкольных ДОУ, следует остановиться **на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению**.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей 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 родителям рекомендуется **приблизить режим питания и состав рациона** к условиям детского коллектива, **приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении**, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

**Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания   
(на одного ребенка) в ДОУ с 12- часовым режимом функционирования**

| **Продукты, количество, г брутто** | **Возраст детей** | |
| --- | --- | --- |
| **1,5 – 3 года** | **3[1]-7 лет** |
| **Хлеб пшеничный** | **60** | **80** |
| **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** | **30** | **40** |
| **Мука пшеничная, ржаная** | **18** | **20** |
| **Крупы, бобовые** | **23** | **30** |
| **Макаронные изделия** | **7** | **10** |
| **Картофель** | **180** | **210** |
| **Овощи разные (кроме картофеля), зелень (укроп, петрушка)** | **245** | **300** |
| **Фрукты (плоды) свежие** | **150** | **150** |
| **Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные[2]** | **150** | **180** |
| **Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник** | **10** | **10** |
| **Кондитерские изделия** | **10** | **13** |
| **Сахар** | **40** | **50** |
| **Масло коровье сливочное** | **21** | **25** |
| **Масло растительное** | **8** | **10** |
| **Яйцо диетическое** | **0,5 шт.** | **0,5 шт.** |
| **Молоко (м.д.ж. 3,2 %)** | **230** | **220** |
| **Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2 %)** | **150** | **180** |
| **Творог или творожные изделия (м.д.ж. 9 %)** | **30** | **40** |
| **Мясо (I кат, бескостный полуфабрикат)** | **70** | **80** |
| **Птица (I кат., п/п)** | **30** | **30** |
| **Колбасные изделия** | **5** | **5** |
| **Рыба-филе** | **33** | **40** |
| **Сметана** | **7** | **10** |
| **Сыр сычужный** | **3** | **5** |
| **Чай** | **0,5** | **0,5** |
| **Какао-порошок** | **0,45** | **0,9** |
| **Кофейный напиток злаковый (суррогатный)** | **0,6** | **1** |
| **Мука картофельная (крахмал)** | **3** | **3** |
| **Соль пищевая поваренная йодированная** | **3-4** | **5-6** |
| **Дрожжи хлебопекарные** | **0,3** | **0,3** |
| **Примерный химический состав набора:[3]** | | |
| **Белок, г** | **56** | **66** |
| **Жир, г** | **56** | **70** |
| **Углеводы, г** | **190** | **228** |
| **Энергетическая ценность, ккал** | **1533** | **1812** |

**СОВЕТУМ ПРОЧИТАТЬ!**

**Формирование культуры трапезы**

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D , А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

• можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,

• нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,

• попросить малыша только попробовать блюдо,

• замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

**На что нужно обращать внимание во время еды**

• Последовательность блюд должна быть постоянной.

• Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

• Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

• Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

• Не надо разговаривать во время еды.

• Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

**Чего не следует допускать во время еды**

• Громких разговоров и звучания музыки.

• Понуканий, поторапливания ребенка.

• Насильного кормления или докармливания.

• Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

• Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

**Семь великих и обязательных "НЕ"**

1. **не принуждать**. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **не навязывать**. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **не ублажать**. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **не торопить**. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. **не отвлекать**. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **не потакать, но понять**. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **не тревожиться и не тревожить**. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

****

**Советуем приготовить для детей**

**Бульон с яичными хлопьями**

**На 4 порции:** 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

**Зефир яблочный**

**На 4 порции:** 4 печеных антоновских яблока, 1/2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

**Приятного аппетита!**