

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Организация полноценного, рационального питания является одним из основных факторов, способствующих правильному развитию детей, особенно раннего и дошкольного возраста, укреплению и сохранению их здоровья.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, так как с пищей человек получает необходимые для жизнедеятельности организма пищевые вещества и энергию. Однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идет созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности. Детям дошкольного возраста свойственна высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии.

Перечисленные особенности детского организма обуславливают необходимость поступления достаточного количества пластического материала – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, потребность в которых у детей относительно более высокая, чем у взрослых людей.

Здоровье детей является предметом неустанного внимания и заботы государства.

Установлены новые нормы питания в детских яслях, детских садах. В этих нормах даны натуральные наборы продуктов питания детей.

Прежде всего, увеличено количество белка, в основном животного происхождения, за счет повышения норм мяса, рыбы, молочных продуктов; увеличено количество овощей, фруктов, содержащих минеральные соли и витамины. Уменьшено потребление хлеба, круп, сахара.

Разработана также таблица, предусматривающая адекватную замену отдельных видов продуктов другими с учетом особенностей снабжения отдельных регионов страны, а также возможности использования продуктов.

Помимо обеспечения учреждений необходимыми продуктами питания руководители детских яслей, яслей-садов и детских садов должны хорошо знать основные принципы рационального питания детей. Под рациональным сбалансированным питанием понимается такое питание, которое обеспечивает поступление в организм ребенка всех необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении. Особенно важно обеспечение растущего организма ребенка белком, который идет на построение клеток и тканей, участвует в формировании иммунитета и образовании ферментов и гормонов. Наиболее полноценными являются белки животного происхождения (мяса, молочных продуктов, рыбы, яиц), на долю которых в рационе ребенка должно приходиться не менее 65 % от общего суточного количества белка. Жиры в основном используются как энергетический материал, но кроме того, они идут на формирование клеток, особенно центральной нервной системы. С жирами в организм ребенка поступают необходимые жирорастворимые витамины (А, D, E).

Растительные жиры богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые активно участвуют в обмене веществ, идут на построение клеточных мембран, способствуют повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Растительные жиры должны составлять около 15 % от общего количества жира, получаемого ребенком за сутки. Углеводы представляют собой главный источник энергии, а также клетчатка, которая необходима для нормального функционирования кишечника. Для организма ребенка особенно полезны углеводы, минеральные вещества и витамины, содержащиеся в овощах и фруктах.

Не меньшее значение для правильного роста и развития ребенка имеют минеральные вещества, особенно кальций, фосфор, магний, железо. Кальций и фосфор необходимы для правильного формирования костной ткани, в частности зубов. Эти вещества способствуют также правильной работе сердца и мышечной системы, влияют на состав крови. Магний обеспечивает жизнедеятельность нервной, сердечнососудистой и костной системы. Железо играет важную роль в процессах кроветворения.

Потребность детей дошкольного возраста в указанных пищевых веществах зависит от возврата в указанные пищевые вещества зависит от возраста.

Недостаточное, избыточное или разбалансированное питание может оказать отрицательное воздействие на организм ребенка, особенно если оно отмечается на протяжении длительного времени. При недостаточном питании отмечается плохая прибавка массы тела, ухудшение физического развития ребенка, снижение иммунологической защиты, что приводит к частым заболеваниям.

Для детей в возрасте от одного года до трех лет и от трех до семи лет составляются отдельные меню, так как питание детей этих групп различается по количеству основных продуктов, объему суточного рациона и величине разовых порций.

Рационально составленное меню представляет собой такой подбор блюд, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, состояния их здоровья, условий воспитания. Большую помощь в этом оказывает заранее разработанные десятидневные меню.

Большую роль при составлении рационов питания детей играют имеющиеся во многих дошкольных учреждениях картотеки блюд с указанием калорийности, содержания белков, жиров, углеводов, их соотношения. Использование картотек позволяет проводить рациональную замену одних блюд другими в случае отсутствия каких-либо продуктов, а также дает возможность легко подсчитать химический состав рациона и вести ежедневный контроль за качеством питания детей. При составлении перспективного меню следует придерживаться суточных наборов продуктов, установленных для питания в дошкольных учреждениях. Некоторые продукты, входящие в эти наборы, включаются в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2 раза в неделю. Так, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу,

яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день. Однако в течении 10 дней все полагающееся на это время количество продуктов расходуется полностью. Ежедневно в рацион детей следует включать достаточное количество овощей и фруктов, в том числе в сыром виде.

Суточная калорийность рациона распределяется следующим образом: при трехразовом питании, когда ребенок получает в детском учреждении сего до 80% суточной калорийности, завтрак должен составлять 25%, обед – 35-40 %, полдник – 15-20 %.

На завтрак детям дают 2 блюда (кашу или овощное блюдо и омлет, мясное, рыбное или творожное блюдо) и молоко или кофейный напиток.

Овощные блюда могут представлять собой овощное рагу, морковь в молочном соусе, тушеную капусту, свеклу, овощную икру. Мясное блюдо желательно давать в виде сосиски или сардельки, котлеты, биточков; рыбу-отварную и жаренную; яйца- сваренные « в мешочек», в виде омлета; творог в запеканках, в виде сырников, вареников.

Обед должен состоять из салата, первого, второго и третьего блюда. Салаты, преимущественно из сырых овощей, можно давать во время любого приема пищи, но в обед - обязательно. Выбор первых блюд в питании детей дошкольного возраста ни чем не ограничивается. Вторые блюда обязательно должны быть из мяса, рыбы, курицы. В качестве третьего блюда дают свежие фрукты, ягоды, соки, компоты из свежих или сухих фруктов. На полдник следует давать кефир или молоко. При трехразовом питании полдник делают более калорийным, включающим творожное или овощное блюдо.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими, но только такими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира. Для этого следует пользоваться таблицей замены продуктов.

При приготовлении пищи для детей раннего и дошкольного возраста используется различная кулинарная обработка продуктов, обусловленная анатомо – физиологическими особенностями организма ребенка. Для детей, достигших 1,5 лет, необходимо постепенно менять кулинарную обработку блюд. Полужидкая пища заменяется более плотной: разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, мясные и рыбные паровые котлеты. В возрасте 2-х лет в рацион детей следует вводить салаты из сырых и варенных овощей, нарезанных кусочками. После трех лет всю пищу дети могут получать в обычной кулинарной обработке.

В правильной организации питания большое значение имеет вся обстановка и условия приема пищи. Дошкольники должны удобно сидеть за хорошо сервированным столом, иметь соответствующую возрасту красивую посуду, получать пищу в теплом и красиво оформленном виде. Необходимо строго соблюдать часы кормления, что является основным условием сохранения аппетита и положительного отношения к процессу кормления. Детям необходимо привить эстетические и гигиенические навыки: приучать правильно и аккуратно есть, пользоваться столовыми приборами (сначала ложкой, затем вилкой), мыть руки перед едой, вытирать рот салфеткой. Важно и спокойное поведение воспитателей во время кормления детей. Нельзя торопить малышей, стараясь накормить всех одновременно. Следует

соблюдать последовательность процесса кормления, не заставляя детей долго сидеть за столом в ожидании очередных блюд, окончившим еду можно позволить выйти из-за стола и заняться спокойными играми. Не рекомендуется кормить малышей насильно, отвлекать во время еды разговорами, игрушками. Детям с плохим аппетитом во время еды можно предложить небольшое количество воды, фруктового или ягодного сока, в некоторых случаях допустимо давать сначала второе блюдо, а потом суп, чтобы они съели в первую очередь наиболее питательную, богатую белком пищу.

В организации детского питания решающую роль играет четкая работа пищеблока. Руководителям детских дошкольных учреждений совместно с медицинской сестрой надлежит в соответствии с требованиями повседневно контролировать его состояние, оснащение и работу персонала. Пищеблок должен быть обеспечен холодильными установками, иметь необходимый состав помещений, а также соответствующее оборудование.

Важно обеспечить правильное хранение пищевых продуктов. Сырые продукты и готовые изделия хранят отдельно. Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, молоко, молочные продукты) должны храниться на холоде (от 0 до -8 градусов). Молоко содержат в той же таре, в которой оно поступило, сметану, творог – в бочках, алюминиевых бидонах, фаянсовой или стеклянной посуде, сливочное масло – завернутым в пергамент. Необходимо строго соблюдать установленные сроки реализации этих продуктов.

При приготовлении пищи должны соблюдаться следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов производят на разных столах с использованием соответствующих разделочных досок и ножей;
- для сырых и вареных продуктов следует иметь разные мясорубки;
- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша готовят непосредственно перед термической обработкой, обжаривают в кипящем жире не менее 10 мин и выдерживают в духовом шкафу до готовности;
- готовые первые и вторые блюда до момента отпуска могут находиться в горячей плите не более 2-3 часов;
- не разрешается длительно хранить очищенные и нарезанные овощи и фрукты, обработку их следует проводить непосредственно перед приготовлением блюда или перед раздачей в группы.

В детских учреждениях запрещается изготовление простокваши-самокваса, творога и других кисломолочных продуктов, блинчиков с мясом, макарон по-флотски, зельцев, кремов, напитков, морсов, форшмаков, изделий во фритюре, студней, паштетов. Категорически запрещается употребление в пищу грибов, использование фляжного и бочкового молока без кипячения, творога и сметаны без термической обработки, яиц и мяса водоплавающей птицы, не прошедшего ветеринарный контроль.

Вопросами организации питания детей в дошкольных учреждениях вплотную занимаются и работники органов здравоохранения, народного образования, руководители предприятий, учреждений, сельских хозяйств, в ведении которых находится учреждение. При каждом посещении ДООУ они интересуются качеством питания, понимая, что этот вопрос является одним

из важнейших моментов, способствующих правильному, гармоничному развитию детей и снижению их заболеваемости.