**Организация сбалансированного детского питания**

Ответственность за организацию питания детей в ДУ возлагается на администрацию учреждения. Активное участие в обеспечении детей полноценным питанием в учреждении образования принимают медицинские работники, работники пищеблока и, безусловно, воспитатели и помощники воспитателя. В семье — ответственность за питание детей полностью лежит на родителях (законных представителях) ребёнка.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Только при включении в повседневный рацион дошкольников 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 малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников. Субпродукты (печень, сердце) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов, и поэтому также должны присутствовать в питании дошкольников. Среди рекомендуемых видов рыбы — треска, хек, минтай, горбуша. Мясо и рыба могут быть приготовлены в виде самых разнообразных блюд — котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша и др. Пищу для дошкольников лучше отваривать или тушить, при обжаривании продукты окисления жиров раздражают нежную, слизистую желудка и кишечника детей и могут вызывать изжогу, боли в животе и др.

Молоко и молочные продукты — источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани. Наряду с молоком целесообразно давать детям 150-200 мл кефира, йогурта, ряженки или других кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. Детям обязательно требуются такие молочные продукты, как сыр, творог, сметана. Два последних продукта можно использовать в детском питании только после тепловой обработки.

В питании дошкольников необходимо широко применять овощи, фрукты, и плодоовощные соки (предпочтительно с мякотью). Плоды и овощи, особенно свежие — важнейший источник аскорбиновой кислоты, витамина Р, бета-каротина, калия. Весьма существенное достоинство этой группы продуктов состоит в высоком содержании в них целлюлозы (клетчатки) и пектина. Хотя эти пищевые вещества, обозначаемые как растительные волокна, не перевариваются в желудке и кишечнике, и не усваиваются организмом, их значение в питании велико. Именно они регулируют работу кишечника. Но, главное, они способны (сорбировать) на своей поверхности различные вредные вещества — как поступающие с пищей (например, тяжёлые металлы), так и возникающие в организме (например, холестерин) и выводить их из кишечника.

Растительные волокна имеются в большом количестве в свёкле, моркови, абрикосах, сливах, яблоках. Очень богаты ими сухофрукты, которые к тому же имеют много калия. Велико их содержание и в соках с мякотью (абрикосовом, персиковом, сливовом, яблочном и др.), но не в осветлённых соках и напитках.

В питание дошкольников надо включать хлеб (чёрный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами, минеральными веществами. Рационы питания должны ежедневно содержать жиры в виде сливочного масла, сметаны, растительного масла.

Основой для составления меню в учреждении являются суточные наборы продуктов. При составлении конкретных меню на основании суточного набора продуктов следует учитывать, что одни продукты должны входить в рацион детей ежедневно, а другие — всего 2-3 раза в неделю. Например, в меню детей каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, творог, сметана, можно давать не каждый день, но при этом в течение декады количество этих продуктов должно быть израсходовано в полном объёме. Крупы, мясо, овощи, как правило, входят в меню детей ежедневно, но в один день их можно дать несколько больше, в другой — несколько меньше нормы. Однако и здесь необходимо следить за полным расходованием установленных нормативов в течение 10 дней (памятки для родителей: «Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей», «Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов, для использования в питании детей дошкольного возраста», «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей дошкольного возраста» (г, мл, на 1 ребёнка/сутки).

Правильный режим питания детей предусматривает соответствующее распределение различных продуктов в течение суток. Врачи рекомендуют в первую половину дня включать в рацион ребёнка продукты, богатые животным белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. На ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные продукты), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается. В дошкольном отделении дети получают шести разовое питание:

* завтрак в 8.30
* 2 завтрак в 10.00
* обед в 12.20
* полдник в 15.30
* ужин в 18.00
* 2 ужин в 20.00.

В целях профилактики гиповитаминозов в ДУ проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 градусов (перед реализацией).

Один раз в 10 дней медицинские работники контролируют выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов на 1 ребёнка и при необходимости проводят коррекцию питания в следующей декаде.

Организация питания детей в образовательном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион ДУ. С этой целью родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребёнок получал в течение дня (вывешивается ежедневное меню). Если родители забирают ребёнка раньше ужина, то дома ему желательно дать продукты и блюда, которые он не получил в учреждении. В выходные и праздничные дни рацион ребёнка лучше приближать к дошкольному.

Утром, отправляя ребёнка в образовательное учреждение, дома кормить его не надо, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, ребёнок плохо завтракает в группе. Однако, если ребёнка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дать стакан сока и (иди) какие-либо фрукты.

*Подготовила медицинская сестра*

*Мелешко Н. К.*

*2019/2020 уч.г.*