

Доклад

на тему:

Организация питания в дошкольной образовательной организации



Мед. сестра: Багавутдинова Э.Р.

Правильно **организованное питание детей дошкольного и дошкольного** возраста в условиях ДООУ является важным фактором в формировании роста и развития ребенка, его здоровья не только на данный момент, но и в будущем. **Организация питания независимо от типа дошкольного учреждения и времени пребывания в нем ребенка должна базироваться на следующих принципах:**

- правильная **организация режима питания;**
- адекватная энергетическая ценность пищевых рационов (не менее 70 %, соответствующих энерготратам детей);
- сбалансированность рациона по всем необходимым пищевым ингредиентам (*белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы*);
- использование адекватной технологической и кулинарной работы продуктов, обеспечивающей высокие вкусовые качества блюд и сохранность пищевой ценности продуктов;
- соблюдение всех санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к получению и транспортировке продуктов, местам и условиям их хранения, кулинарной **обработке** (учитывая специфику ДООУ, раздаче блюд, **обработке** посуды в групповых ячейках);
- осуществление ежедневного контроля за выполнением санитарно-гигиенических требований;

- учет (*насколько это возможно в ДООУ*) индивидуальных особенностей детей.

В **дошкольных** учреждениях ежедневно заведующий вместе с медицинским работником составляют меню-требование на основании примерного 10-дневного меню. Меню представляет собой перечень блюд, входящих в дневной рацион ребенка. При составлении меню исходят из физиологических потребностей ребенка в различных пищевых веществах.

Дети должны получать **питание** 4 раза в сутки с интервалами между приемами пищи не более 4 ч. Завтрак составляет 25 % от суточной энергетической ценности рациона, обед - 35 %, полдник - 15 - 20 %, ужин - 25 %.

На завтрак следует давать каши, овощные пюре или другие плотные блюда, а также горячие напитки: чай с молоком, кофе, какао, на ужин лучше молочно-овощную пищу при ограниченном количестве жидкости. Обед должен включать в себя первое жидкое блюдо, второе - преимущественно мясное или

рыбное, а третье - сладкое блюдо. В течение одного дня однородные блюда не должны повторяться. Используя один и тот же продукт в течение недели, следует варьировать приготовление из него блюд: например, картофель отварной, картофельные котлеты, картофельное пюре и т. д.

Мясные и рыбные блюда лучше подавать на завтрак и обед, молочные овощные и крупяные - на ужин, молоко, молочнокислые продукты, ягоды, фрукты, сладости, печенье - на полдник. Если отсутствуют те или иные продукты, возможна их замена равноценными (*по содержанию белка и жира*).

Врач или заведующий ДООУ присутствует при закладке основных продуктов и раздаче готовых блюд. Они следят за тем, чтобы при кулинарной **обработке** продукты не теряли своих ценных качеств, чтобы объем готовой пищи точно соответствовал количеству порций по утвержденной норме.

Перед едой **дошкольники** отправляются в туалетную мыть руки. Если она находится рядом с комнатой, где дети обедают, они, после того как вымоют руки, самостоятельно садятся за столы и начинают есть уже поданное первое блюдо. Надо следить, чтобы первыми мыли руки и садились за стол те **воспитанники**, которые едят медленно. Если туалетная отделена от столового коридора, дети, вымыв руки, возвращаются все вместе в сопровождении **воспитателя** и садятся за стол одновременно.

В помещении, где едят дети, надо создать уютную обстановку. Скатерти или клеенки на столах должны быть чистыми, посуда, в которой подается пища, - небольших размеров, эстетичной (*лучше одинаковых формы и цвета, хотя бы для каждого стола*).

Готовую пищу надо раздавать сразу после ее приготовления. Это необходимо для сохранения в ней витаминов и вкусовых качеств, а также для предупреждения пищевых отравлений. Готовую пищу закрывают крышками. Витаминизация пищи проводится ежедневно в пищеблоке или групповой детского учреждения непосредственно перед раздачей.

Первые блюда в момент раздачи должны иметь температуру около 70 °С, вторые - не ниже 60 °С, холодные блюда и закуски (*салаты, винегрет*) - от 10 до 15 °С. Разливать и раскладывать готовую к употреблению пищу надо специальными разливательными черпаками или ложками, вилками, лопаточками. Следует **обращать внимание на ее кулинарное оформление**: красивые, привлекательные блюда способствуют возбуждению аппетита, а значит, и лучшему усвоению пищи.

Примерный алгоритм действий при **организации питания детей**

1. Помощник **воспитателя** проветривает помещение тщательно моет руки, одевает специальную одежду, идет получать пищу.

2. **Воспитатель** рассаживает детей на стулья, закрепляет правила мытья рук

3. **Воспитатель** регулирует температуру воды и приглашает мыть руки. Контролирует процесс мытья рук и корректирует действия детей. Рассказывает потешки, стихи к этому режимному моменту или применяет другие приемы, вызывающие интерес к этому процессу.

4. Помощник **воспитателя сервирует стол**. Дети-дежурные, которых **воспитатель назначил с утра (старший и подготовительный возраст)** одевают фартуки и помогают сервировать стол. В средней группе **воспитатель или помощник воспитателя назначает дежурных**, помогает надеть фартуки и просит помочь в сервировке стола.

5. Дети садятся на стульях. **Воспитатель** в игровой интересной форме повторяет правила поведения за столом, читает книгу или проводит другой успокаивающий вид деятельности.

6. Дети проходят за столы и рассаживаются согласно маркировки.

7. **Воспитатель** знакомит детей с меню обеда или презентует блюдо (рассказывает о его пользе и вкусовых качествах, привлекает внимание детей к эстетичному оформлению столов).

8. **Воспитатель** использует приемы повышения аппетита и желания съесть всё (потешка, художественное слово, соревнование за право называться лучшим столом и т. д.)

9. **Воспитатель вежливо**, возможно в стихотворной форме привлекает внимание детей на поддержание правильной осанки, поправляет стулья и столовые приборы. Если необходимо показывает способы правильного пользования столовыми приборами, салфетками, докармливает детей. Одобряет, хвалит детей с хорошим аппетитом. Подбадривает тех, кто плохо кушает и старается вызвать у них аппетит «*расхваливая*» блюдо.

10. **Воспитатель**, помощник **воспитателя** личным примером показывает, как нужно вести себя за столом. Обеденный стол **воспитателей при этом является образцом эстетичности**.

11. Дети встают из-за стола друг за другом и благодарят за обед.

12. Дети старшей и подготовительной группы убирают за собой посуду.

13. Дети-дежурные помогают убрать остатки посуды со столов.

Задачи формирования культурно-гигиенических навыков

1 младшая группа (2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть **разнообразную пищу**, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию, выходя из-за стола, задвигать свой стул;

- закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;

- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

2 младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;

- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой – со второй половины года, салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (*вилкой, ножом*); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;

- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

подготовительная группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; благодарить взрослых.

Методы и формы **организации работы с детьми** :

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)

2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)

3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Организация дежурства

средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

старший возраст:

- сервировка стола (*самостоятельно под присмотром взрослого*);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (*скручивание в трубочки, нарезание, складывание*);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Правильная сервировка стола как необходимое условие **воспитания** положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (*не ломается*);
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками вверх, рядом столовую ложку углублением вниз; если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем;
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;
- раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной;
- для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (*разрезание*);
- по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.

Санитарно-гигиенические нормы по уборке посуды

Кухонную посуду освобождают от остатков пищи и моют в двухсекционной ванне с соблюдением следующего режима: в первой секции - мытье щетками водой с температурой не ниже 40°C с добавлением моющих средств; во второй секции - ополаскивают проточной горячей водой с температурой не ниже 65°C с помощью шланга с душевой насадкой и просушивают в перевернутом виде на решетчатых полках, стеллажах. Чистую кухонную посуду хранят на стеллажах на высоте не менее 0,35 м от пола.

Разделочные доски и мелкий деревянный инвентарь (*лопатки, мешалки и другое*) после мытья в первой ванне горячей водой (*не ниже 40°C*) с добавлением моющих средств ополаскивают горячей водой (*не ниже 65°C*) во второй ванне, обдают кипятком, а затем просушивают на решетчатых стеллажах или полках. Доски и ножи хранятся на рабочих местах отдельно в кассетах или в подвешенном виде.

Столовая и чайная посуда выделяется для каждой группы из расчета не менее одного комплекта на одного ребенка согласно списочному составу детей в группе. Используемая для детей столовая и чайная посуда (*тарелки, блюда, чашки*) может быть изготовлена из фаянса, фарфора, а столовые приборы (*ложки, вилки, ножи*) - из нержавеющей стали. Не допускается использовать посуду с отбитыми краями, трещинами, сколами, деформированную, с поврежденной эмалью, пластмассовую и столовые приборы из алюминия.

В моечной и буфетных вывешиваются инструкции о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентраций и объемов, применяемых моющих и дезинфицирующих средств.

Посуду и столовые приборы моют в 2-гнездных ваннах, установленных в буфетных каждой групповой ячейки.

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется путем полного погружения с добавлением моющих средств (*первая ванна*) с температурой воды не ниже 40°C, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65°C (*вторая ванна*) с помощью гибкого шланга с душевой насадкой и просушивается на специальных решетках.

Чашки моют горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивают горячей проточной водой во второй ванне и просушивают.

Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (*первая ванна*) ополаскивают горячей проточной водой (*вторая ванна*). Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых кассетах (*диспенсерах*) в вертикальном положении ручками вверх.

Столовую посуду для персонала моют и хранят в буфетной групповой ячейки отдельно от столовой посуды, предназначенной для детей.

Для обеззараживания посуды в каждой групповой ячейке следует иметь промаркированную емкость с крышкой для замачивания посуды в дезинфицирующем растворе. Допускается использование сухожарового шкафа.

столы в групповых после каждого приема пищи моют горячей водой, используя предназначенные для мытья средства (*моющие средства, мочалки, щетки, ветошь и др.*). В конце рабочего дня производственные столы для сырой продукции моют с использованием дезинфицирующих средств.

Мочалки, щетки для мытья посуды, ветошь для протирания столов после использования стирают с применением моющих средств, просушивают и хранят в специально промаркированной таре.

Щетки с наличием дефектов и видимых загрязнений, а также металлические мочалки не используются.

Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собираются в промаркированные ведра или специальную тару с крышками, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема. Ежедневно в конце дня ведра или специальная тара независимо от наполнения очищается с помощью шлангов над канализационными трапами, промывается 2% раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивается горячей водой и просушивается.

