

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



Подготовил педагог  
высшей категории  
МДОАУ №165  
Попкова О.Г.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников;
- физического и нервно-психического развития;
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.



**РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ДОО**  
**( ПРИ 12 – ЧАСОВОМ ПРЕБЫВАНИИ ДЕТЕЙ)**  
**ПРИЛОЖЕНИЕ К САНПИН 2.3/2.43590-20**

Время приема пищи	Приемы пищи
8:30 – 9:00	завтрак
10:30 – 11:00	второй завтрак
12:00 – 13:00	обед
15:30	полдник
18:30	ужин



# ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- пищеблока;
- поставляемым продуктам;
- приготовлению и раздаче блюд;
- личной гигиене персонала пищеблока;
- организации приема пищи детьми в группе.



# ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Показатели	3 - 7 лет
белки (г/сут)	54
жиры (г/сут)	60
углеводы (г/сут)	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1(мг/сут)	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0
витамин А (рет.экв/сут)	500



# ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Показатели	3 - 7 лет
витамин D (мкг/сут)	10
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10
калий(мг/сут)	600
йод (мг/сут)	0,1
селен (мг/сут)	500
фтор (мг/сут)	2,0







# ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

- мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба не прошедшие ветеринарно – санитарную экспертизу;
- субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца;
- непотрошенная птица;
- мясо диких животных;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопушки», банки с ржавчиной, деформированные;
- крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).





# ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак, из сельди;
- макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом;
- творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки;
- простокваша – «самоквас»;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- квас;
- соки концентрированные диффузионные;
- молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.



# ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

- масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое;
- жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания;
- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный);
- острые соусы, кетчупы, майонез;
- овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус;
- кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические);
- кулинарные гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки);
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- газированные напитки; газированная вода питьевая;
- молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров;
- жевательная резинка.



# ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

- кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%);
- холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово – ягодного сырья;
- окрошки и холодные супы;
- яичница – глазунья;
- паштеты, блинчики с мясом и с творогом;
- блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности;
- изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря;
- молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности;
- готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.



# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду;
- Размеры потребления воды ребёнком зависят от времени года и двигательной активности ребёнка.





# ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ НОРМ ПИТАНИЯ

- В детском саду организовано 5-ти разовое питание;
- Выдерживается достаточное обеспечение калорийности важных пищевых компонентов;
- Используется максимальное разнообразие рациона;
- Проводится технологическая и кулинарная обработка продуктов;
- Пища, всегда имеет хорошие вкусовые качества.



# ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



# Мы дежури́м



# СЕРВИРОВКА СТОЛА





# СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

- Не принуждать.
- Не навязывать.
- Не ублажать.
- Не торопить.
- Не отвлекать.
- Не потакать, но понять.
- Не тревожиться и не тревожить.





# ПИРАМИДА ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



# ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖНО БЫТЬ:

- полноценным;
- разнообразным;
- доброкачественным;
- достаточным;
- с соблюдением режима питания.





## УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей;
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи;
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

