

Форма обратной связи для родителей (законных представителей), обучающихся и ответы на вопросы родителей по питанию.

Формой обратной связи для родителей обучающихся являются родительские чаты в каждой возрастной группе, участником которых является заведующий ДООУ, воспитатели данной группы. Также любой интересующий родителей (законных представителей) вопрос они могут задать заведующему по телефону 88555391159 или лично.

Ответы на часто задаваемые вопросы родителей (законных представителей) по питанию в ДООУ.

Продукция, допускаемая в рацион детей.

В дошкольной организации предусмотрено ежедневное использование в питании детей следующих продуктов: молока, кисломолочных напитков, сметаны, мяса, птицы или рыбы, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 — 3 раза в неделю. Кроме того, в детское меню обязательно включаются соки, фруктовые компоты, кисели. Для детей в любое время дня в свободном доступе имеется кипячёная питьевая вода, которая меняется каждые 3 часа.

В каком объеме ребенку должны поступать пищевые вещества?

Не правильно составленное питание, являющееся недостаточным, приводит к плохому набору массы тела, понижению физических способностей, понижает иммунную систему, что открывает доступ к патологиям и тяжелым их формам.

При наличии превышения установленных норм, происходит накопление лишнего веса, прогрессирование ожирения и проявление ряда других патологий, связанных с наращением метаболизма, а также отмечаются нарушения системы сердца и сосудов.

Именно поэтому, составляя рацион питания нужно относиться ответственно, с повышенным вниманием и контролем, за правильным соотношением пищевых веществ. Оптимальный их баланс позволит поддерживать организм ребенка в здоровой форме.

Контроль за питанием в детском саду.

Администрация детского сада относится с особым вниманием к продуктам, которые поступают для питания дошкольников. Питание детей в саду осуществляется только высококачественной продукцией.

Контроль со стороны дошкольной организации за питанием стартует еще с момента подписания договоров с поставщиками пищевых продуктов.

Рассматриваются коммерческие предложения, по результатам которого и выбирается компания-поставщик.

Ежедневно повара готовят свежие и неповторяющиеся блюда. Перед подачей блюд снимает пробу не только повар, но и медсестра.

Для осуществления контроля организации питания детей, качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в учреждении создана бракеражная комиссия. Выдача готовой пищи разрешается только после проведения контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в журнале бракеража готовой кулинарной продукции. В соответствии с графиком бракеражная комиссия и снимает пробу готовых блюд.

Также ежедневно повара в детском саду из каждого блюда берут пробу, которая маркируется и хранится в отдельном холодильнике в течение 48 часов. Столько же время хранятся этикетки и маркировки продуктов.

Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Набор оборудования пищеблока принят в соответствии с нормами СанПиН.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Подготовка к детскому саду

Ознакомиться с меню в группе рекомендуется еще на стадии подготовки ребенка к детскому саду. Очень важно также обратить внимание на время приемов пищи, поскольку дети в группе живут по определенному распорядку дня. Время для игр, приема пищи и сна ограничено правилами и режимом.

Переходить на новый режим питания необходимо постепенно, чтобы ребенок мог плавно адаптироваться к новым правилам. Но родителям стоит также понимать, что придерживаться данного режима питания необходимо будет не только в выходные дни, когда малыш не будет ходить в детский сад, но и до наступления школьной поры. Детям, которые не привыкли жить по распорядку дня, будет тяжелее адаптироваться к новой обстановке в детском саду.

Неплохо взять образец примерного меню дошкольной организации и готовить указанные блюда для малыша дома. К основным блюдам можно приучить малыша в течение нескольких недель. Главная сложность может быть связана с тем, что согласно правилам, в детском саду каждый день готовится новое блюдо: каши, супы и основные блюда не должны повторяться. Более того, меню в некоторых детских садах составляется таким образом, чтобы блюда не повторялись на протяжении 10 дней. Создать такой разнообразный рацион в домашних условиях невозможно. Конечно, маленький привереда может в первое время отказываться от новых блюд, поэтому лучше обойтись в этот период от употребления полуфабрикатов, соусов, пряностей, специй и готовых продуктов из магазинов и кафе.

Первые дни ребенок будет проводить в детском саду лишь по несколько часов. Это позволит постепенно адаптироваться малышу в новом коллективе, и разлука с мамой будет не такой болезненной. Но все же из-за стресса у

ребенка может пропасть аппетит и он будет отказываться не только от еды в детском саду, но и дома. Но такие случаи, как правило, исключение. Большинство детей привыкают быстро к детскому саду, заводят друзей в группе и «за компанию» садятся обедать с остальными ребятами.

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ДЕТЕЙ

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

ПООЩРЯЙТЕ:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие? Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак:

1. Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.

2. **Чеснок** увеличивает работоспособность , способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. **Чечевица** укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.
4. **Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. **Розмарин** улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. **Морковь** усиливает концентрацию внимания.
7. **Хлеб** из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. **Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
9. **Морепродукты** увеличивают креативность.
10. **Авокадо** способствует мозговому кровообращению.
11. **Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.
12. **Огурцы** — источник энергии.
13. **Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.
14. **Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
15. **Нежирные сорта сыра** — это антидепрессант и источник энергии.
16. **Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
17. **Орехи** стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.
18. **Морская соль** нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

Рекомендации по домашнему питанию

Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы ему в этом поможете