

## ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.



Особое внимание уделяется воспитанию у детей культуры здоровья и основ здорового образа жизни. Для чего с детьми проводится разнообразная культурно - досуговая деятельность, позволяющая обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Наряду с этим проводится оздоровительно – профилактические мероприятия:

№	Мероприятия	Сроки выполнения
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2	Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно
3	Корректирующая гимнастика после сна	Ежедневно
4	Полоскание полости рта после еды, чистка зубов	Ежедневно
5	Массаж стоп на массажных ковриках	Ежедневно
6	Витаминизация третьего блюда	Ежедневно
7	Сезонная профилактика простудных заболеваний, согласно лечебно-оздоровительному плану	Весна, осень
8	Антропометрические данные: подсчет и регистрация	1 раз в квартал
9	Проводить кожно-туберкулиновую пробу (R-Манту)	По графику
10	Проведение массового обследования детей и сотрудников на гельминты	Март
11	Проводить профилактические прививки	По графику
12	Проверка детей на педикулез и кожные заболевания	Еженедельно
13	Кварцевание и проветривание групп	1 раз в день

## Организация питания в ДОУ

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно - гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. Правильное питание ребенка – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в работе детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл



приготовления блюд происходит на своем пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже. Воспитанники имеют возможность получать горячую, свежеприготовленную диетическую пищу. В ассортименте продуктов имеются кисломолочные продукты. Питание воспитанников осуществляется на основании натуральных и денежных норм. Стоимость питания (в расчёте на одного воспитанника в день)

составляет 90 рублей 86 копеек. В муниципальном казённом дошкольном образовательном учреждении детский сад № 26 организовано 4-разовое питание на основе 22-дневного меню. Сформированный рацион питания соответствует по пищевой ценности возрастным нормам, физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии.

### ***Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп***

	От 1 года до 2-х лет	От 2-х лет до 3-х лет	От 3-х лет до 7 лет
Энергия, ккал	1200	1400	1800
Белок, г	36	42	54
Жиры, г	40	47	60
Углеводы, г	174	203	261

## Режим питания детей

Время приема пищи	Кратность приема пищи
8.30 – 8.50	завтрак
10.00-10.30	второй завтрак
12.00 – 13.00	обед
15.30 – 16.00	полдник

Питание детей организовано в соответствии требованиями СанПиН, разработаны технологические карты, перспективное 22 дневное меню. Нормы питания по основным продуктам выполняются по нормативам СанПиН.

Доставка качественных продуктов производится своевременно и в нужном объёме.

В рацион питания детей нашего сада включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др..

Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 лет до 3-х лет и от 3 до 7 лет.

Дети, посещающие группы 10,5-часового пребывания, получают 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник). Во всех группах проводится второй завтрак, включающий в себя сок.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для осуществления преемственности между ДООУ и семьей в вопросах питания сотрудниками детского сада разработаны рекомендации по составу «домашних» ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни.

### Основные принципы организации питания в ДООУ следующие:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья.

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах (безопасность питания).

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником ДОО. Технологические карты составлены на ассортимент более 250 рецептов, объединены в базу ассортимента. Каждая технологическая карта содержит:

- набор продуктов (с указанием нормативных документов);

- норму закладки в 2 вариантах (брутто и нетто);

- расчет химического состава по показателям: белки (в т.ч. животного происхождения), жиры (в т.ч. растительного происхождения), углеводы;

- технологию приготовления;

- требования к качеству продукции по органолептическим показателям.

*Контроль питания осуществляется заведующим, старшей медсестрой ДОО. Мы строго соблюдаем сроки и условия хранения продуктов. Все продукты имеют необходимые санитарные сертификаты соответствия.*

#### ***Принципы питания детей раннего и дошкольного возраста.***

Правильное питание является одним из главных условий для полноценного здоровья и развития детей. Питание играет важную роль в профилактике целого ряда заболеваний детского возраста. Влияя на рост и дифференцировку всех органов и систем, становление процессов нервной и эндокринной регуляции иммунитета, питание оказывает влияние на здоровье ребенка в будущем.

При организации питания необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Соблюдение оптимального режима питания.

2. Соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энергозатратам.

3. Сбалансированность рациона по всем пищевым факторам.

4. Правильная кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности продуктов.

5. Учет в питании индивидуальных особенностей детей (непереносимость отдельных продуктов и блюд, избыточная масса тела и др.).

6. Санитарно - гигиенический контроль, обеспечивающий безопасность питания.

Строгое соблюдение режима приема пищи, соответствующего возрастным особенностям детей, является неременным условием рационального питания. Физиологически обоснованным для детей раннего и дошкольного возраста является 4-х разовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 ч. При более частом приеме пищи нарушается усвояемость пищевых веществ.

Пищевой рацион должен включать все группы продуктов в составе разнообразных блюд.

**Первые блюда** подготавливают пищеварительную систему к приему основного блюда. Они могут вносить вклад в обеспечение детей разнообразными пищевыми веществами. Например, крупяные супы являются источником растительного белка, крахмала, минер. солей, вит. гр. В; овощные супы содержат пищевые волокна, мин. соли, витамины.

**Мясные и рыбные блюда** являются основным источником животного белка, вит. В12, легкоусвояемого железа и др. в-в необходимых детям и поэтому ежедневно включаются в рацион.

**Яйца и блюда из яиц.** Яйца содержат белок, жиры (в том числе лецитин); витамины (А, В-каротин, В-12). Но не всем детям их можно включать в рацион, т.к. они содержат аллергены.

**Молоко и молочные продукты** содержат кальций и вит. В2. Благоприятно влияет на процессы роста, развитие костной ткани и зубов.

**Блюда из круп, макаронных изделий, хлебобулочные продукты** поставляют в рацион детей белки, жиры, углеводы, витамины (В12, В2, РР), минеральные соли, растительные волокна.

**Овощные блюда присутствуют** в виде салатов и в виде овощных гарниров. Служат источником витамина С, калия, фолиевой кислоты. Многие овощи содержат органические кислоты, улучшающие пищеварение.

**Сладкие блюда.** Это продукты, содержащие значительное кол-во сахаров, а мучные изделия являются высококалорийными. Их избыточное употребление выступает фактором риска развития ожирения и кариеса.

