

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

преподаватель  
Барнась Е.М.



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- 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 обработки 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 ДОО), раздаче блюд, обработке посуды в групповых ячейках;
  - осуществление ежедневного контроля за выполнением всех санитарно-гигиенических требований;
  - учет (насколько это возможно в ДОО) индивидуальных особенностей детей.

- В дошкольных учреждениях ежедневно заведующий вместе с медицинским работником составляют меню-требование на основании примерно 10-дневного или двухнедельного 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).

# Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

ДЛЯ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ	ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 8 - 10 ЧАС.	ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 12 ЧАС.
Завтрак (20 - 25%)	завтрак (20 - 25%)	завтрак (20 - 25%)
2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)	2 завтрак (5%)
Обед (30 - 35%)	обед (30 - 35%)	обед (30 - 35%)
Полдник (10 - 15%)	полдник (10 - 15%)	Полдник (10 - 15%) <*>/или уплотненный полдник (30 - 35%)
Ужин (20 - 25%)		
2 ужин - (до 5%) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием		Ужин (20 - 25%) <*>

# Режим питания детей в детском саду

- устанавливается в соответствии с правилами, нормативами и гигиеническими рекомендациями, регламентирующими организацию питания детей в образовательных учреждениях:
- 1. СП 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
- 2. СП 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов.
- 3. Профилактическая витаминизация детей в дошкольных, школьных и лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях. Информативное письмо и инструкция, разработанные Институтом питания РАМН. – Москва, 1994. – с.17
- 4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций».

## Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в грамма	
	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша, овощное блюдо	120 - 200	200 - 250
Яичное блюдо	40 - 80	80 - 100
Творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
Мясное, рыбное блюдо	50 - 70	70 - 80
Салат овощной	30 - 45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150 - 180	180 - 200
<b>Обед</b>		
Салат, закуска	30 - 45	60
Первое блюдо	150 - 200	250
Блюдо из мяса, рыбы и птицы	50 - 70	70 - 80
Гарнир	100 - 150	150 - 180
Третье блюдо (напиток)	150 - 180	180 - 200
<b>Полдник</b>		
Кефир, молоко	150 - 180	180 - 200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50 - 70	70 - 80
Блюдо из творога, круп, овощей	80 - 150	150 - 180
Свежие фрукты	40 - 75	75 - 100
<b>Ужин</b>		
Овощное блюдо, каша	120 - 200	200 - 250
Творожное блюдо	70 - 120	120 - 150
Напиток	150 - 180	180 - 200
Свежие фрукты	40 - 75	75 - 100
<b>на весь день</b>		
Хлеб пшеничный	50 - 70	110
Хлеб ржаной	20 - 30	60

- 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 детской учреждения непосредственно перед раздачей.
- Первые блюда в момент раздачи должны иметь температуру около 70°C, 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.



## Режим питания воспитанников (табл. 5 в СанПиН 2.4.1.3049-13)

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8:00 – 9:00	завтрак	завтрак	завтрак
10:30 – 11:00 рекомендуемый	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12:00 – 13:00	обед	обед	обед
15:30 – 16:00	полдник	полдник*	полдник
18:00 – 19:00	-	ужин	ужин
21:00	-	-	2 ужин

\* При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

- Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%.

# Примеры картотеки блюд:

## Рецептура № 71

### Котлеты рубленые из птицы

Разработано согласно «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 1994 г., рецептура № 455, ТТК

№ п/п	Наименование продуктов	Нормы закладки сырья		Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
		Масса брутто, г	Масса нетто, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
				Б	Ж	У						
1	Курица	163	70	12,7	12,9	0	167	11	1,1	0,05	0,11	1,3
2	Хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,7	12,9	66	5	0,3	0,03	0,01	0
3	Молоко или вода	26	26	0,8	0,7	1,2	14	31	-	0,01	0,04	0,3
4	Сухари	10	10	1,1	0,1	6,8	33	3	0,3	0,02	0,01	0
5	Соль	1	1	0	0	0	0	4	-	0	0	0
<b>Масса полуфабриката</b>			<b>125</b>									
6	Масло растительное	5	5	0	5,0	0	45	0	0	0	0	-
<b>Пищевая ценность сырьевого набора</b>				<b>16,5</b>	<b>19,4</b>	<b>20,9</b>	<b>325</b>	<b>54</b>	<b>1,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>
<b>Выход блюда (изделия)</b>			<b>100</b>	<b>15,8</b>	<b>12,6</b>	<b>17,8</b>	<b>260</b>	<b>44</b>	<b>1,6</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,8</b>

• расчет пищевой ценности произведен при использовании молока

**Технология приготовления блюда (изделия):** мякоть птицы без кожи произвольно нарезают и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде чёрствым хлебом, кладут соль и перемешивают, затем вторично пропускают через мясорубку и выбивают массу.

Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты и панируют их в сухарях; готовые полуфабрикаты укладывают на противни, смазанные маслом, и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250 – 280°C в течение 20 – 25 минут; во время запекания изделия переворачивают.

Котлеты можно готовить с добавлением лука репчатого пассерованного (10г лука пассерованного на выход котлеты 100г) с соответствующим уменьшением нормы молока или воды.

#### **Требования к оформлению, подаче, реализации и хранению:**

Отпускают, как горячее блюдо из птицы в порционной посуде.

Рекомендуемые гарниры: каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, горошек зеленый отварной, пюре картофельное, овощи отварные (припущенные) с маслом сливочным, сложные гарниры.

Рекомендуемые соусы: красный основной, соус луковый, красный с кореньями, сметанный, сметанный с томатом.

Температурный режим подачи – не ниже 60 - 65°C. До отпуска готовое блюдо хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

#### **Требования к качеству, органолептические показатели:**

Цвет: корочки – светло – коричневый (золотистый); на разрезе – светло-серый;

Внешний вид: овально-приплюснутой формы с заостренным концом, толщина изделия равномерная, без трещин и заминов, с равномерным распределением панировки по всей поверхности изделия, панировка прилегает плотно, не отстает, не увлажнена; корочка на поверхности мягкая;

Консистенция: в меру плотная, однородная, сочная;

Запах: запечённого рубленого изделия из птицы, запанированного в сухарях;

Вкус: запечённого рубленого изделия из птицы, умеренно солёный, без излишнего привкуса хлеба и постороннего привкуса.

## При составлении меню-требования, необходимо следующее:

- не ставить несочетаемые (конфликтные) блюда в один день
- определять нормы на каждого воспитанника, проставляя норму выхода блюд;
- при отсутствии наименования продукта в бланке меню-требования дописывать его в конце списка;
- в конце меню-требования ставятся подписи медсестры по питанию, кладовщика; одного из поваров (принимающего продукты из кладовой), бухгалтера и заведующей;
- представлять меню-требование для утверждения заведующей накануне предшествующего дня, указанного в меню;
- возврат и добор продуктов оформляется накладной не позднее 9:00 часов.

## При составлении меню-требования, необходимо следующее:

- не ставить несочетаемые (конфликтные) блюда в один день
- определять нормы на каждого воспитанника, проставляя норму выхода блюд;
- при отсутствии наименования продукта в бланке меню-требования дописывать его в конце списка;
- в конце меню-требования ставятся подписи медсестры по питанию, кладовщика; одного из поваров (принимającego продукты из кладовой), бухгалтера и заведующей;
- представлять меню-требование для утверждения заведующей накануне предшествующего дня, указанного в меню;
- возврат и добор продуктов оформляется накладной не позднее 9:00 часов.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории;
- Телятина;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы, охлажденное (курица, индейка);
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

## **Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)**

### **Рыба и рыбопродукты:**

- треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

### **Яйца куриные:**

- в виде омлетов или в вареном виде.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10%) жирности);
- мороженое (молочное, сливочное).

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - ТОЛЬКО рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Кондитерские изделия:**

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Овощи:**

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Фрукты:**

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Бобовые:**

- горох, фасоль, соя, чечевица.

### **Орехи:**

- миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

### **Соки и напитки:**

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

## Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (прил. 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

### **Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

## Документация

- «Бракеражный журнал готовой продукции» - заполняется каждый день, указываются блюда на завтрак, обед полдник, ужин; их выход; органолептическая оценка; ФИО повара; время разрешения на выдачу; подписи заведующей, шеф-повара, медсестры по питанию.

## Документация

- «Накопительный журнал» - ведется ежедневно, каждый продукт расписывается в граммах, с разделением воспитанников по возрастам. В конце месяца результаты суммируются и переносятся в журнал калорийности.

Наименование продуктов	_____ 20__ года										Брутто		Нетто	
	Число	Число	Число	Число	Число	Число	Число	Число	Число	Число	ясли	сад	ясли	сад

## Документация

- «Журнал калорийности». В данном журнале считаются белки, жиры, углеводы, калории и выводится процент потребления.

Наименование продуктов	Норма	_____ 20__ года				
		Выбрано	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал

## Документация

- «Журнал контроля закладки продуктов в котел» - заполняется ежедневно, выбирается любой ингредиент в завтрак, обед или ужин, и в присутствии контролирующих лиц взвешивается и закладывается в котел. Прописывается краткое содержание действий.

Дата	Расчет		Название приема пищи, время закладки	Наименование продукта, вес по меню-требованию	Вес продукта в котел	Подпись ответственного лица за закладку
	детей (ясли/сад)	сотрудников				

## Документация

- «Журнал контроля режимных моментов (в питании) на группах и на пищеблоке. Каждый день ведется запись о том, как едят воспитанники то или иное блюдо на группах, докармливают ли воспитатели воспитанников на группах, сервировка столов, выдача питания на группы согласно графика и так далее).

Дата	Выход		Наименование блюда по меню раскладке	Фактическая норма продуктов (гр.)	Отзывы, замечания		Подпись контролирующего лица
	в группу	на пищеблок			по группе	по пищеблоку	

# Питание детей с отклонениями в здоровье.

- Дошкольные учреждения часто посещают дети с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья. Именно эти дети в связи с имеющимися у них нарушениями чаще других заболевают острыми респираторными вирусными инфекциями, острыми кишечными заболеваниями, детскими капельными инфекциями, являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.
- Несомненно, это затрудняет работу персонала, как в группах, так и на пищеблоке. Однако, как показывает опыт передовых дошкольных учреждений, правильная организация питания детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, позволяет добиться хороших результатов в их оздоровлении и снижает общую заболеваемость детей в учреждении.
- При каких же заболеваниях или отклонениях в состоянии здоровья дети, посещающие дошкольное учреждение, нуждаются в специально организованном питании?
- В последние годы все большее распространение среди детей как раннего, так и более старшего возраста получают аллергические заболевания, особенно пищевая аллергия.
- Большой удельный вес среди детей дошкольного возраста, особенно в крупных городах, занимают дети с избыточной массой тела, склонные к ожирению или с уже развившимся ожирением. В профилактике и лечении этого заболевания основную роль играет правильная организация питания.
- Серьезного внимания в организации питания требуют дети с хроническими заболеваниями органов пищеварения, почек, эндокринными заболеваниями.
- Среди детей раннего возраста нередко встречаются дети с рахитом, анемией, с проявлениями гипотрофии или имеющие пониженную массу тела.
- Имеет свои особенности организация питания детей, перенесших острые респираторные инфекции, острые кишечные заболевания, а также часто болеющих детей. Их процент очень высок, особенно в группах раннего возраста.

# Питание при аллергии.

- В дошкольных учреждениях часто приходится встречаться с детьми, страдающими непереносимостью отдельных пищевых продуктов. Пищевая аллергия у детей проявляется различными поражениями кожных покровов (экссудативный диатез), иногда кишечными расстройствами, а также повышенной склонностью к респираторным заболеваниям (респираторный аллергоз). Наиболее ярко выражены эти нарушения у детей раннего возраста, хотя и у более старших нередко бывает резко выраженная непереносимость отдельных продуктов.
- Основным методом лечения аллергических реакций является **диетотерапия**, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявления аллергии. При этом производят замену исключенных продуктов другими равноценными с таким расчетом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребенка в пределах возрастных норм.
- Наиболее часто проявления аллергии у детей вызывают так называемые **облигатные аллергены**: шоколад, какао, кофе, клубника, земляника, малина, апельсины, мандарины, репе -- морковь, рыба, яйца. У некоторых детей может быть повышенная чувствительность к коровьему молоку и молочным продуктам, глютену.

# организация питания детей, страдающих аллергией

- врач детского дошкольного учреждения дает указания персоналу детских групп, какие продукты не переносит данный ребенок и какими продуктами их следует заменять. Для этого в детских группах заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указывается, какие продукты ребенку противопоказаны и чем их надо заменять. Например, некоторым детям вместо какао или кофе дают молоко или кефир, вместо апельсинов -- яблоки и т. п.
- На основании назначений врача медицинская сестра дошкольного учреждения заботится о том, чтобы на пищеблоке были приготовлены для нуждающихся детей необходимые блюда для замены. Так, у некоторых детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, может быть также повышенная чувствительность к говяжьему мясу. В таком случае для них можно попробовать использовать мясо свинины (нежирное) или индейки.
- В питание детей, страдающих экссудативным диатезом, полезно вводить растительное масло, оказывающее положительное влияние на кожные проявления. Для таких детей можно увеличить дозу растительного масла при заправке салатов, добавлять его в кашу вместо сливочного.

# ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ

- В рационе ребенка, страдающего аллергией, рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменять овощными.
- Одним из довольно распространенных форм аллергических заболеваний в детском возрасте является лактазная недостаточность (отсутствие или снижение активности лактазы -- кишечного фермента, расщепляющего молочный сахар). Заболевание проявляется непереносимостью молока, в том числе и материнского, и молочных продуктов, так как в них содержится молочный сахар. При употреблении молочных продуктов у такого ребенка развиваются диспепсические явления, резко снижается аппетит, появляется рвота, наблюдается отставание массы тела.
- Различают первичную и вторичную лактазную недостаточность. Первая является наследственно обусловленным заболеванием и носит наиболее стойкий характер. Вторичная лактазная недостаточность может возникнуть после перенесенных кишечных и паразитарных заболеваний и носит временный характер.
- Детям, страдающим лактазной недостаточностью, требуется специальное питание с использованием продуктов, частично или полностью лишенных лактозы (молочного сахара). Такие дети могут успешно воспитываться в дошкольных учреждениях при обеспечении их необходимым диетическим питанием.

# Питание полных детей.

- Среди детей дошкольного возраста чаще встречаются дети с избытком массы тела, чем с недостатком ее.
- Основной причиной развития у детей ожирения является нарушение режима питания: разбалансированное питание с употреблением большого количества углеводов и жиров, переедание в вечерние часы. Сказывается также и малоподвижный образ жизни.
- Единственный метод профилактики и лечения ожирения -- рациональное питание в сочетании с достаточной физической нагрузкой. Важно, чтобы диетическое лечение проводилось постоянно и последовательно. Большая работа ведется с родителями.
- Персонал дошкольного учреждения должен проявлять особое внимание к полным детям, следить, чтобы они не нарушали режима питания, проводить для них замену некоторых блюд, активно вовлекать в подвижные игры, занятия по физическому воспитанию.
- Полным детям заменяют пшеничный хлеб ржаным, кашу -- овощными блюдами, полностью исключают из питания кондитерские изделия, стараются снизить количество сахара. Так как молочные продукты в питании полных детей даются без ограничения, то вместо сладкого чая им можно пить молоко или кефир, лучше обезжиренный, без сахара.

# Полным детям

- рекомендуются огурцы, капуста, кабачки, помидоры, редис, листовая зелень, арбузы, яблоки, полностью исключаются различные приправы, пряности, экстрактивные вещества, так как они стимулируют аппетит, ограничивают потребление соли.
- Кроме рационального питания полных детей, важно обращать внимание на их двигательный режим. Обычно такие дети бывают спокойными, флегматичными, избегают шумных подвижных игр. Они причиняют мало беспокойства воспитателям, и те не уделяют им достаточного внимания. Полных детей надо привлекать к активной деятельности, побуждать их к большей активности во время занятий физическими упражнениями, прогулок, игр, соревнований и т. п.
- Родителям рекомендуют организовывать активный отдых в выходные и праздничные дни (туристские походы, экскурсии, лыжные прогулки и др.), а в вечерние часы ограничивать просмотры детьми телевизионных передач, заменяя их прогулками на свежем воздухе. Родителям можно также посоветовать, как можно раньше привлекать детей к домашнему труду, выполнению посильных поручений, связанных с активными движениями.

# Питание при хронических заболеваниях органов пищеварения.

- В дошкольных учреждениях может **находиться определенный процент детей, страдающих различными хроническими заболеваниями** органов пищеварения, не требующих стационарного или санаторного лечения, но нуждающихся в определенной щадящей диете с учетом патологии.
- Основной принцип диетического питания таких детей -- щадящая кулинарная обработка продуктов с исключением жарения. В рационы питания детей, страдающих хроническими заболеваниями органов пищеварения, не рекомендуется включать продукты, содержащие экстрактивные вещества, эфирные масла, грубую клетчатку, а также острые и соленые блюда.
- В основном технология приготовления пищи в детских дошкольных учреждениях отвечает этим требованиям, но случается, что детям заменяют некоторые блюда или вовсе исключают их из рациона, а иногда добавляют к рациону некоторые продукты, обладающие лечебным свойством.
- Например, для детей с хроническими заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей пища готовится только на пару, в рационы широко включаются молоко, кисломолочные продукты и особенно творог, который следует давать ежедневно в количестве 70--100 г. Жиры даются только в легкоусвояемом виде (2/3 сливочного масла и 1/3 растительного). Не разрешается употреблять ржаной хлеб, мясные и рыбные бульоны, шоколадные конфеты, какао, бобы, горох. Не рекомендуются холодная пища и напитки.

- В питании детей с хроническими гастритами необходимо учитывать патогенез и особенности течения болезни. Так, при гастритах с повышенной кислотностью широко применяются продукты, обладающие способностью снижать секрецию желудочного сока: молоко, сливки, яйца, крупы, некислые фрукты и овощи, содержащие нежную клетчатку. Детям рекомендуются протертые вегетарианские супы, отварное нежирное мясо, рыба, паровые котлеты, протертые каши с маслом и молоком, овощи в виде пюре. При хронических гастритах с пониженной кислотностью используются продукты, усиливающие секрецию желудочного сока: мясные, рыбные и овощные супы, овощные и фруктовые пюре, соки, кисломолочные продукты.
- При всех видах гастритов исключаются острые и соленые продукты, овощи с грубой клетчаткой, копчености, холодные блюда.

# *Питание при почечной патологии*

- Дети, перенесшие острые заболевания почек (нефрит, пиелонефрит), а также страдающие хроническим пиелонефритом, должны длительное время (до одного года и более) находиться на щадящем питании. Из их рациона исключаются острая и соленая пища, жирные блюда, бульоны, копчености.
- Количество белков, жиров, углеводов должно соответствовать возрастным физиологическим нормам. Однако набор продуктов для этих детей строго контролируется. Например, им не следует давать какао, ржаной хлеб, бобовые, щавель, зеленый салат, шпинат.
- В рационах питания этих детей значительный удельный вес составляет молоко, обладающее мочегонным действием.

## **ПИТАНИЕ ПРИ РАХИТЕ.**

Чаще всего рахитом болеют дети, в питании которых недостает белкового компонента, в наличии избыток углеводов и нарушено соотношение кальция и фосфора. Поэтому для рационального питания детей, больных рахитом, необходимо предусмотреть достаточное поступление в организм ребенка полноценных белков животного происхождения, принимающих активное участие в процессах всасывания и усвоения солей кальция, фосфора и витамина D. Не меньшее значение имеет и достаточное поступление овощей и фруктов -- основных источников минеральных веществ и витаминов.

## **ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ**

- Анемия принадлежит к числу тех заболеваний, развитие которых связано с нарушениями питания ребенка. Недостаток белков, витаминов и минеральных веществ, особенно железа, может вызвать анемию даже у детей более старшего возраста.
- Так как основным материалом для построения эритроцитов являются белки и железо, в диете детей, больных анемией, должно содержаться достаточное количество белков животного происхождения, а также продуктов, богатых солями железа. Дети должны получать в достаточном количестве творог, мясо, рыбу, яйца, разнообразные овощи и фрукты. Из круп наиболее богаты железом гречневая, овсяная и пшенная. Из овощей и фруктов рекомендуются антоновские яблоки, черная смородина, крыжовник, гранаты, зеленый горошек, свекла, томаты, зелень петрушки. Желательно ежедневно включать в рационы детей, больных анемией, яблоки, свежие (или консервированные) соки и фруктовые пюре. Полезны пюре из чернослива, урюка.

# Особенности питания детей в летний период.

- В летнее время, особенно при работе дошкольного учреждения в загородных условиях, создаются наиболее оптимальные возможности для проведения оздоровительной работы в детском коллективе. Дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, совершают длительные пешеходные прогулки, с ними активнее проводят различные закаливающие процедуры, увеличивают им нагрузку во время занятий по физическому воспитанию.
- Все это связано с повышенной затратой энергии и требует увеличения калорийности суточного рациона питания детей.
- Для покрытия повышенной потребности детей в пищевых веществах и энергии в питание необходимо вносить соответствующие изменения.
- Во-первых, калорийность питания детей в детском саду необходимо увеличить примерно на 10--15%, что достигается путем увеличения количества молока (преимущественно в виде кисломолочных напитков, которые благоприятно действуют на организм ребенка), а также свежих овощей, фруктов и ягод.
- Во-вторых, биологическая ценность детских рационов в летний период повышается за счет использования свежей зелени, обогащенной витаминами и микроэлементами. Летом в рационы детей включают огородную зелень: укроп, петрушку, щавель, зеленый лук, шпинат, салат.
- В летний период во многих дошкольных учреждениях, особенно расположенных на территориях с жарким климатом, практикуется некоторое изменение режима питания: обед и полдник меняются местами, что физиологически более обосновано. Обед переносится на время после дневного сна

# Особенности питания детей в летний период.

- В жаркое полуденное время, когда аппетит у детей резко снижается, им предлагается более легкое питание в виде второго завтрака, состоящего из кисломолочных продуктов, соков, фруктов, ягод. Дети, отдохнувшие после дневного сна и проголодавшиеся после легкого второго завтрака, хорошо справляются с обедом в 16.00.
- Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, отваров шиповника, овощей, несладких соков.
- Питье рекомендуется давать детям после возвращения с прогулки и перед проведением водных закаливающих процедур. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду, несладкий чай) и стаканчики по числу детей.

# Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

- ***строгое соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий, правильно организованный как общий режим, так и режим питания.***
- Известно, что не соблюдения режима питания, связанного с неправильными интервалами между приёмами пищи, объёмом пищи, может привести к нарушению пищеварения, а в дальнейшем, явиться причиной серьёзных заболеваний кишечника.
- Так, при длительных интервалах между приёмами пищи, выделяющийся желудочный сок, оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, что может привести к гастриту. Частые приёмы пищи приводят к угнетению пищеварительного центра, пища в желудке и кишечнике не успевает перевариться и в не обработанном виде выбрасывается из организма.
- Желудочно-кишечные заболевания у детей могут возникнуть в результате внедрения болезнетворных микробов, которые попадают в организм разными путями: через воздух, пищевые продукты, насекомых.
- Некоторые заразные болезни - туберкулёз, бруцеллез и ряд других передаются не только от человека, но и при употреблении в пищу молока, мяса больных животных. Вот почему строго должны соблюдаться гигиенические требования к приготовлению пищи. В противном случае это может привести к серьёзному желудочно-кишечному заболеванию - дизентерии. Лечение этого заболевания проходит в клинических условиях. Строгая изоляция больного обязательна. Дизентерией болеют люди любого возраста, чаще дети раннего возраста.
- Дизентерийные микробы - дизентерийные палочки с заражённых предметов попадают в организм ребёнка. Большую опасность в эпидемическом отношении представляют так называемые бациллоносители, т.е. практически здоровые люди в кишечнике живут и размножаются дизентерийные микробы.

- Дизентерийные микробы довольно устойчивые, они могут существовать вне организма человека. В почве загрязненной испражнениями, микробы могут остаться живыми до трёх месяцев, даже в зимнее время; на коже невымытых рук 3-5 часов.
- Многие микробы, в том числе дизентерийные, хорошо выживают на продуктах питания. Так в молоке, кефире, масле, сыре они сохраняются до 5-10 дней, на ягодах - 5-6 дней, на помидорах - 7-8 дней, на огурцах до 15 дней. Хорошо выживают дизентерийные микробы в готовых блюдах - мясных, рыбных, овощных. Поэтому при изготовлении этих блюд, нужно особенно строго соблюдать санитарные правила и сразу употреблять в пищу.
- Заболевшие дизентерией наблюдаются в течение всего года, но вспышки носительства бывают в летние месяцы (июль, август). Это объясняется тем, что летом дети едят больше ягод, фруктов, овощей, на поверхности которых могут быть микробы.
- Размножение микробов можно приостановить путём тщательного нагревания или кипячения их. Посуда и зараженные предметы должны дезинфицироваться.
- Желудочно-кишечные расстройства у детей могут быть и при глистных заболеваниях. Наступают эти заболевания в результате внедрения в кишечник ребёнка паразитирующих червей (гельминтов).
- Попадают глисты в желудочно-кишечный тракт путём заглатывания ребёнком яиц и их личинок. Находящиеся в организме ребёнка выделяют ядовитые вещества (токсины), которые оказывают неблагоприятные воздействия на нервную систему, пропадает аппетит, расстраивается пищеварение. Необходимо предупредить глистные заболевания. Для этого прежде всего, необходимо бороться с источником заражений (немытые или плохо мытые овощи, ягоды, употребляемые в пищу особенно в летнее время, сырой воды, некипяченого молока и т.д.), переносчиками заболеваний (Насекомые, грызуны).
- Для борьбы с желудочно-кишечными заболеваниями, наряду с соблюдением правил личной гигиены взрослыми, необходимо прививать детям с самого раннего возраста культурно-гигиенические навыки: Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, после игры с собаками, кошками, которые часто являются переносчиками болезней.

# Пищевые отравления

- .
- Большую опасность для детей, особенно в условиях детского коллектива, представляют пищевые отравления, которые могут быть бактериального и не бактериального происхождения. Пищевые отравления бактериального происхождения (токсикоинфекции) возникают в результате попадания в пищу вредных микробов, выделяющих токсины. Типичные формы токсикоинфекций чаще всего вызываются рядом микроорганизмов паратифозной группы (сальмонеллы) и в виде различных кишечных палочек, среди них и дизентерия. Токсикоинфекции могут возникнуть при употреблении зараженного мяса, зараженных животных, птиц, рыбных, молочных продуктов.
- Очень часто вызывают токсикоинфекции продукты, хранящиеся в рубленном виде, при температуре, благоприятствующей развитию микробов. Такие полуфабрикаты как, фарш, паштет, гуляш, студень, заливные блюда, ливерные колбасы, опасно хранить даже на холоде. (Ведрашко В. Ф.)
- Продукты употребляемые в пищу без дополнительной тепловой обработки, должны быть тщательно изолированы от сырых продуктов. Отравления могут произойти при употреблении пищу плохо проваренного или прожаренного мяса.
- Бактериальные отравления могут быть вызваны стафилококками. Источником заражения продуктов стафилококка являются главным образом работники пищевого блока, у которых имеются различные повреждения на коже (ссадины, ожоги, гнойники). Профилактика стафилококковой и других видов токсикоинфекций заключается в строгом соблюдении санитарного благоустройства пищевого блока, контроль за состоянием здоровья его работников. Очень часто стафилококковые заболевания связаны с употреблением в пищу молока от больных коров. Стафилококки способны быстро размножиться в скоропортящихся продуктах (мясо, рыба, омлет), в особенности в комнатной температуре.

- Тяжелые формы отравлений вызывает токсин бациллы ботулизма. Наиболее часто это заболевание наблюдается при употреблении в пищу несвежих колбасных изделий, рыб осетровых пород, солёных и копчёных лещей, рыбных консервов.
- Пищевые отравления не бактериального происхождения могут быть вызваны употреблением в пищу ядовитых грибов, ягод дикорастущих растений.
- Возможно пищевые отравления ядами свинца, меди, мышьяка, которые могут переходить в пищу с внутренних стенок посуды, особенно если в этой посуде хранятся кислые продукты. (Ведрашко В. Ф.)

