

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Дюймовочка»  
(МБДОУ «Детский сад № 2 «Дюймовочка»)**

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
От « 30 » \_\_ 08 \_\_ 2019г

Согласовано на Родительском  
комитете №1  
От « 30 » \_\_ 08 \_\_ 2019г

Утверждено:  
заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Е.Г. Бояркина   
Приказ № 216 от « 23 » \_\_ 08 \_\_ 2019г



## **Положение о комиссии по питанию**

### **I. Общие положения**

1.1. Комиссия по питанию является общественным органом, который создан с целью оказания практической помощи ДОУ в организации и осуществлении административно-общественного контроля за организацией и качеством питания детей в ДОУ.

### **II. Структура Комиссии по питанию**

2.1. Комиссия по питанию включает в себя постоянно действующую группу из числа сотрудников ДОУ и представителя общественности (член родительского комитета).  
Общее количество членов Комиссии по питанию в каждом корпусе не менее 3 человек.

2.2. В состав комиссии по питанию входят:

Заведующий ДОУ

Старшая м/с Заместитель заведующего по воспитательной работе

Заместитель заведующего по АХЧ

Воспитатель

Младший воспитатель

Член родительского комитета

2.3. Состав комиссии по питанию утверждается Приказом руководителя ДОУ сроком на 1 год.

### **III. Основные задачи работы Комиссии по питанию**

3.1. Осуществление содействия в проведении анализа за состоянием и организацией питания в ДОУ.

3.2. Организация обучения персонала, связанного с организацией питания детей в ДОУ.

3.3. Разработка и интеграция нового передового опыта, инновационных форм организации питания детей в ДОУ.

3.4. Координация деятельности ДОУ и поставщиков продуктов (по вопросам питания)

### **IV. Порядок и направления работы комиссии по питанию**

4.1. Комиссия организует:

изучение оптимального и передового опыта в области организации питания в ДОУ и способствует его интеграции в работу.

консультативную работу, повышение квалификации, обучение персонала, связанного организацией детского питания.

практическую помощь в овладении технологией приготовления новых блюд.

плановый систематический анализ за состоянием организации питания, хранения и транспортировки продуктов, их стоимости.

4.2. Осуществляет контроль:

за работой пищеблока (материальная база пищеблока, санитарно-эпидемиологический режим, хранение проб за 48 часов, закладка продуктов, технология приготовления продуктов, качество и количество пищи, продуктов, маркировка тары, выполнение графика и правил раздачи пищи...).

за организацией питания детей и детей-аллергиков на группах: соблюдение режима питания, доставка и раздача пищи в группах, сервировка стол, гигиена приема пищи, качество и количество пищи, оформление блюд, маркировка посуды для пищи.

за работой продуктовой кладовой (прием, хранение, выдача продуктов, оформление документации, санитарно-эпидемиологический режим), за выполнением 10-ти дневного меню, утвержденного приказом заведующего ДОУ, за выполнением норм раскладки, за организацией транспортировки продуктов, их качеством, за ведением документации по организации питания.

4.3. Комиссия проводит заседание ежемесячно, оформляя заседания протоколами.

## **V. Права и обязанности членов Комиссии по питанию**

5.1 Члены Комиссии по питанию ДОУ имеют право:

Выносить на обсуждение конкретные обоснованные предложения по вопросам питания, контролировать выполнение принятых на заседаниях Комиссии по питанию предложений, поручений.

Давать рекомендации, направленные на улучшение питания в ДОУ.  
Ходатайствовать перед администрацией о поощрении или наказании сотрудников, связанных с организацией питания в ДОУ.



## Основы рационального питания в детском саду

В дошкольном и школьном возрасте закладывается основа здоровья детей. Наряду с другими гигиеническими факторами, достаточное по количеству и полноценное по качеству питание обеспечивает нормальное развитие ребёнка. Питание детей раннего возраста должно восполнить потребности быстро растущего организма, то есть не только покрывать энергетические затраты детей, а и обеспечивать их рост.

С учётом недоразвития жевательного аппарата у маленьких детей, небольшого объёма желудка, сниженной секреторной функции желудочно-кишечного тракта по сравнению с взрослым организмом, блюда для малышей должны быть соответствующим образом приготовлены, пройти соответствующую кулинарную обработку (тушение, варение), механически измельчены (протёрты) для младших ясельных групп, а также легкоусвояемы.

Питание для детей должно быть полноценным, то есть иметь правильное соотношение пищевых ингредиентов: белков, жиров и углеводов (в пропорции 1:1:3,5—4,0). Как недостаток, так и избыток одного из них (одностороннее вскармливание) ведёт к падению веса, разрыхлению тканей, снижению защитных свойств организма.

Основными продуктами детского питания являются:

- молоко;
- мясо;
- творог;
- сметана
- рыба;
- яйцо;
- сливочное масло;
- растительное масло;
- сахар;
- хлеб;
- крупа.

**Молоко** является незаменимым в детском питании высококачественным продуктом, легко усвояемым детским организмом. Белки его усваиваются на 95%, жиры на 96%, углеводы — на 98%. Добавление молока к пище способствует повышению её усвояемости.

В молоке, а также кисломолочных продуктах (кефире, твороге, сыре) кальций, потребность в котором растущего организма для костеобразования очень велика, содержится в виде молочнокислого кальция, легко усвояемого детским организмом. Молочнокислые продукты усиливают ферментативную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, создают в кишечнике кислую среду, в которой не могут существовать гнилостные микробы.

Суточная потребность в молоке составляет от 700 до 500 мл, недельная потребность в сыре — 25... 35 граммов. Сыр (жирность его не должна превышать 30%) даётся детям до 2 лет протёртым, а с 2 лет — кусочком, и не каждый день.

Молоко детям даётся только кипячёное, не пастеризованное. Кипятить его нужно 1-2 минуты с момента закипания на несильном огне, и сразу после этого остудить. Хранить

молоко следует в закрытой посуде в холодильнике (температура +2...8 °С)

**Яйца** содержат почти все необходимые для детского организма пищевые вещества. Они богаты белком, жиром, витаминами, минеральными солями (в частности, железом), особенно желток (кальций, фосфор, витамины А, В<sub>2</sub>, D). Яйца обладают высокой усвояемостью, однако избыток их вреден для ребёнка, так как содержащийся в желтке лецитин оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

Детям до полутора лет разрешается только желток, а после — по целому яйцу из расчёта 0,5 яйца в день. Белок яйца обладает аллергизирующим действием и может вызвать обострение экзудативного диатеза. Хранить яйца следует при температуре +2 °С.

Сметана даётся детям после полутора лет. До полутора лет сметана заменяется сливками.

**Сливочное масло** содержит 78% полноценного жира и незначительное количество белков. Оно является основным источником жиров в детском питании, а также витаминов роста А и D.

**Растительное масло** (подсолнечное, оливковое) добавляется в пищу после полутора лет. Оно улучшает пищевую ценность жиров в детском питании. Лучше всего использовать нерафинированное масло, которое содержит необходимые организму вещества. Добавляется в салаты, винегреты, используется для приготовления рыбы, пончиков, овощей, пирожков. Однако стоит обратить внимание, что повторное длительное обжаривание в одной и той же порции масла многих порций пирожков очень вредно.

**Мясо** — основной поставщик животного белка, очень полезный продукт, благодаря содержанию в нём большого количества белков и достаточного количества жира. В говядине много минеральных солей фосфора, кальция, магния, железа, так необходимых растущему организму. Особенно богата солями железа и витаминами печень. Экстрактивные вещества, образующиеся при варке мяса, возбуждают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез.

Наиболее пригодными для детского питания являются нежирная говядина, телятина, нежирная свинина (1-2 раза в неделю), куриное мясо (1 раз в неделю). Могут применяться и субпродукты: мозг, печень, язык, сердце. По питательной ценности они не уступают мясу, однако не все они хорошо перевариваются и усваиваются организмом детей.

До полутора лет мясо даётся в виде фрикаделек, протёртое, после двух лет можно давать слегка обжаренное, а затем тушенное. После трёх лет даётся отварная говядина кусочком.

К мясным блюдам обязательно нужно давать овощной гарнир и подливу. Плохо зарекомендовал себя крупяной гарнир. Объём подливы должен составлять не более 30% от общего веса второго блюда. Сосиски, варёные сорта колбас разрешаются после 2, а копчёные сорта колбас — после 3 лет.

При расчёте норм нужно учитывать 40%-ю уварку мяса по весу.

**Рыба** по своим достоинствам не уступает мясу. В рыбных продуктах содержится высококачественный белок, рыбные блюда легче перевариваются и усваиваются, чем мясные. Рыба содержит значительное количество витаминов роста А и D, различные минеральные вещества: фосфор, кальций, калий, железо, йод, цинк.

В детском питании могут быть использованы *сельди*. Детям младших ясельных групп их

дают в виде фарша, садовых групп — кусочком. Детям до трёх лет нельзя давать жареную рыбу, только в отваренном или тушёном виде.

Основная задача **крупяных и мучных (зерновых)** продуктов — снабжение организма углеводами, а также минеральными веществами, в частности железом и фосфором, а также витаминами группы В, необходимых для нормального обмена веществ и развития нервной системы.

Особенно много витаминов группы В в *хлебе* из муки грубого помола. В ржаном хлебе содержится также большое количество клетчатки, необходимой для нормального пищеварения.

Из злаковых продуктов вырабатываются крупы. Наиболее питательной является *овсяная крупа*. Она содержит достаточное количество основных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальций, калий, магний, железо, фосфор) и витаминов группы В. Благодаря содержанию клетчатки в ней, овсяная каша применяется для стимуляции работы кишечника.

*Гречневая* крупа приближается по ценности к овсяной. *Манная* крупа богата белками и углеводами, бедна жиром, содержит мало клетчатки, легко переваривается и усваивается. *Перловая* крупа изготавливается из лучших сортов ячменя. Она содержит большое количество солей кальция и железа. *Рис* содержит большое количество белка и крахмала, легко переваривается и усваивается.

*Бобовые* (горох, фасоль) мало используются в питании детей, так как большое содержание клетчатки в них ухудшает усвояемость. Однако в рацион детей старшего возраста они должны входить обязательно как источник дополнительного белка.

Основным источником углеводов является **сахар**. Детям рекомендуются фрукты и ягоды в засахаренном виде, варенье, мармелад, пастила, повидло.

Важная роль в питании детей принадлежит **овощам и фруктам**. Они — важнейшие поставщики калия, витаминов С и РР. Большое практическое значение имеет способность овощей усиливать секрецию пищеварительных желез, как самостоятельно, так и в сочетании с мясом, рыбой, яйцами, мучными и крупяными продуктами. Из овощей наибольшую ценность представляет собой *капуста*, как источник витамина С и минеральных веществ: фосфора, кальция, калия, железа. Белокочанная капуста может быть использована в тушеном, варёном, квашеном и сыром виде.

*Листовые* овощи — салат, зелёный лук, щавель — очень богаты витамином С, вводятся в питание в 3 лет.

Из *корнеплодов* следует отметить морковь, свеклу, картофель.

*Картофель* занимает большое место в питании детей. Он содержит много крахмала, и совсем незначительное количество клетчатки, много кальция и фосфора, витамины группы В и С. Хорошо усваивается, особенно в виде пюре. Овощи можно давать 2-3 раза в день в любом виде. Они относятся к тем продуктам, нормы которых должны выполняться ежедневно.

В *ягодах и цитрусовых* содержится большое количество витамина С: чёрная смородина, шиповник, клубника, крыжовник, яблоки.

В подготовке и проведении питания детей в детских дошкольных учреждениях должна быть полная согласованность работы воспитателя и его помощника.

Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году они ещё не привыкли к разнообразной пище; вводятся густые, более плотные блюда, требующие пережёвывания. Все мероприятия должны быть направлены на повышение аппетита у детей: мытьё рук, рассаживание, накрывание на стол, надевание салфеток/нагрудников. Пища должна иметь температуру 60-70 °С, то есть быть ни горячей, ни холодной.

Маленьким детям следует дать в правую руку десертную ложку, в левую — кусочек хлеба, подвинуть тарелочку, показать и помочь набрать пищу, поднести ко рту, поощрять самостоятельные действия детей. Чтобы ускорить процесс питания и не допускать утомления детей, воспитатель подкармливает детей второй ложкой по 2-3 ложки.

Жидкую пищу дети получают с помощью взрослых. Торопить детей недопустимо. У детей следует вырабатывать положительное отношение к поданной пище, обращая внимание на внешний вид, вкусовые качества, запах. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи детьми вызывают у них положительное отношение к питанию.

Детей старших групп нужно приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, вторые мясные и рыбные блюда чередовать с гарниром. Во время приёма пищи необходимо закреплять у детей культурно-гигиенические навыки, следить за аккуратностью, чистотой, учить пользоваться столовыми приборами.

Обязательным условием рационального питания является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада.

<http://crowngold.narod.ru/>