

Уважаемые родители!

Заседание нашего семейного клуба посвящено вопросам воспитания здорового ребенка, организации питания в детском саду и проходит оно в форме ответов и вопросов.

«Вы спрашиваете – мы отвечаем»

1. Тема: Как воспитать здорового ребенка

Вопрос: как укрепить иммунитет ребенка?

Иммунитет — это комплексное понятие, поскольку иммунная система простирается по всему телу и затрагивает все его системы и органы — это вся совокупность защитных механизмов и барьеров организма. Поэтому и укрепление иммунитета ребенка требует комплексного подхода.

Первое и самое главное — режим дня, то есть режим сна и бодрствования. Он должен быть здоровым и систематическим. Систематичность режима дня означает, что он един изо дня в день, независимо от будней и выходных. Здоровый режим — это крепкий сон не менее 6 и не более 10 часов, причем ложиться нужно не позже 12 часов ночи, а желательно не позже 10 часов ночи, и просыпаться в 6–8 часов утра. Кроме того, сон должен быть в темном помещении, не должно быть посторонних источников света и шума.

Второе — это закаливание водой и воздухом. Закаливание никогда нельзя начинать сразу с обливаний ледяной водой в февральский мороз — нужно начинать с непродолжительных воздушных процедур в прохладные осенние дни на балконе или у окна, по возможности без сильного ветра и сквозняка. Когда организм привыкает к холодному воздуху, можно незначительно снижать температуру для мытья в ванной, душе, для мытья рук и посуды.

Третье — это витаминизированное питание, а также прием витаминов. Питание должно быть богато фруктами, овощами, мясом, причём все эти продукты должны быть разнообразны.

Наконец, важен психологический климат в семье. Нельзя ругать ребенка и нельзя допускать ругани на него посторонних людей, поскольку психологический стресс через психосоматические механизмы приводит к физическому стрессу организма, который уничтожает иммунитет изнутри.

Вопрос: Какие прививки обязательны для детей дошкольного возраста? Через сколько вырабатывается иммунитет после прививки от гриппа?

Детские прививки — тема актуальная для родителей, пожалуй, вплоть до взросления ребенка.

Врачи убеждены, что вакцинация спасает малышей и подростков от многих проблем со здоровьем, но беспокойные мамы и папы часто с настороженностью относятся к этому виду профилактики.

Минздравом РФ утвержден национальный календарь профилактических прививок с оптимальными сроками вакцинации. В нем указано, какие прививки требуются для детского сада, то есть приблизительно к двум годам:

- АКДС — от коклюша, дифтерии и столбняка;
- от туберкулеза вакциной БЦЖ;
- от полиомиелита;
- от кори, эпидемического паротита (свинки) и краснухи;
- от гепатита В;
- от пневмококковой инфекции.

Национальный календарь содержит примерные сроки вакцинации и ревакцинации, в частности, какие прививки, делают в детском саду (по возрасту):

- в 6 лет проводится ревакцинация от кори, эпидемического паротита и краснухи, АДС-М (от дифтерии, столбняка);
- в 6-7 лет — первая ревакцинация против туберкулеза;
- сезонная вакцинация от гриппа.

Как и все остальные медицинские манипуляции, прививки в детском саду делаются только с письменного согласия родителей или законных представителей ребенка. Вы можете отказаться от всех прививок «оптом» или только от сезонных (от гриппа), а календарные сделать по графику.

Обязательно ли делать прививку от гриппа?

Вакцинация от гриппа не входит в перечень прививок, обязательного вида, она ставится на добровольной основе.

Можно отметить такие преимущества прививки от гриппа:

- введенная вакцина заставляет иммунитет активно работать, вырабатывая план действий, который он сможет воплотить, после проникновения настоящего вируса;
- правильно проведенная вакцинация, в определенные сроки имеет эффективность не ниже 85%, причем оставшиеся 15% людей, поставивших прививку, даже, если и заболеют, то перенесут заболевание намного легче, нежели непривитые;
- степень снижения вероятности развития осложнений достигает 70%.

Как и сколько формируется иммунитет после прививки.

Стойкий иммунитет против патогена вырабатывается через 7-14 дней после проведения вакцинации - это среднестатистические показатели.

Вопрос: Сколько дней можно не посещать садик без справки?

На основании положений СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» детский сад без предоставления справки от врача можно пропускать не более 5 дней. Этот период не включает выходные и праздничные дни.

Однако если ребенок заболел, то справка от врача потребуется независимо от количества дней болезни. Даже если ребенок выздоровел за три дня, от него потребуют справку от врача, что он здоров и может посещать детский сад.

Если ребенок отсутствовал в детском саду более 5 рабочих дней, то его могут принять в образовательное учреждение только со справкой с

указанием диагноза или об отсутствии таковых, а также справкой, свидетельствующей об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Если в саду введен карантин, то порядок пропуска детьми посещения детского сада будет иным. О введении карантина родители обязаны уведомить администрация детского сада.

После введения карантина пропустить сад можно не более трех календарных дней – по решению руководства.

Правила посещения детского сада определяет администрация ДООУ, и она вправе не пускать ребенка в детский сад, если тот отсутствовал в день карантина.

Вопрос: В каких случаях дети не выходят на прогулку?

Прогулки в детском саду предусмотрены круглый год, как в теплое, так и в холодное время года. В разделе XI СанПиНа, а точнее в п.11.5 указано, что зимой при температуре воздуха ниже -15°C время нахождения на улице необходимо сократить, речь об отмене прогулки не идет. Максимально допустимые плюсовые температуры в СанПиН не упоминаются вовсе.

Воспитатели под руководством администрации и медработников ДООУ определяют возможность, и длительность проведения времени на улице. Учитывается климатический пояс и имущественное обеспечение сада, то есть наличие крытых отапливаемых веранд.

Вопрос: Нужно ли давать детям витамины и какие?

Прежде, чем давать ребенку витамины, рекомендуют сбалансировать полноценный рацион питания для ребенка:

- рекомендуется давать ребенку мясо не реже 2 раз в неделю (кролик, индейка, говядина и др);
- мясо птицы рекомендовано давать не реже 2 – 3 раз в неделю;
- рыба также дается 2 раза в неделю;
- молочные продукты, фрукты и овощи не менее 5 видов, сливочное и растительное масло ежедневно;
- яйца 2 раза в неделю.

Объем углеводистой пищи (булочки, выпечка, хлеб, макароны, картофель и др.) составляет не более половины всего ежедневного рациона ребенка.

Если питание ребенка соответствует приведенному рациону, то ему не нужны витамины. Обычно, при полноценном питании ребенка, витамины показаны только в период физических и умственных нагрузок, когда ребенок активно растет или при частых эпизодах заболевания.

При недостаточном питании, витамины даются ребенку курсами по 1-2 месяца, интервалы между курсами могут составлять до 2 месяцев.

Для детей очень полезен витамин РР, так как он улучшает работу иммунной системы, выбирая поливитаминовые комплексы, обращайте внимание на их состав. Также полезно добавлять в рацион ребенка льняное и тыквенное масла, лецитин.

Прием витаминов рекомендуют давать с утра, для лучшего усвоения витаминов. В течение всего курса применения витаминов ребенка следует обильно поить.

Минимальный возраст, с которого можно начинать давать витаминные комплексы - это с 1 года.

Каждый витамин усваивается организмом, как взрослого, так и ребенка, по-разному, в особенности, если они принадлежат разным группам.

Рассмотрим совместимость некоторых витаминов.

Не стоит волноваться при одновременном приеме:

витамина С и железа;

витаминов группы В и кальция.

Не совместимы между собой такие витамины:

железо и кальций;

витамины В2 и С.

В таких случаях, когда организм ребенка нуждается в нескольких витаминах, врачи рекомендуют принимать разные препараты, избегая поливитаминов. Также, их обязательно нужно давать в разное время суток (например, утром витамин В2, вечером – С).

Внимание! Даже для приема витаминов необходимо проконсультироваться с врачом!

Вопрос: сколько раз в день необходимо проветривать помещение?

Учеными доказано, что воздух, который мы вдыхаем, напрямую оказывает влияние на наше самочувствие, работоспособность, сон и жизнедеятельность в целом. Следить за чистотой и свежестью в доме и на работе — значит заботиться о сохранении своего здоровья.

Проветривать нужно вне зависимости от погодных условий за окном, будь то палящее солнце, морозный ветер или дождь. Современные пластиковые окна, несомненно, по эстетичности и качеству превосходят своих предшественников. Но вот отсутствие в них трещинок и щелей препятствует попаданию свежего воздуха. Поэтому в помещении с такими окнами проветривание должно быть обязательным и систематическим.

Если речь идет об обычной квартире, в которой живет от 1 до 4 человек, то достаточно проветривать комнаты дважды в день — утром и вечером по полчаса. Время может зависеть также от площади помещения.

Проветривание помещений в детском саду.

Для того чтобы не допустить содержания в воздухе дошкольного учреждения чрезмерного количества углекислого газа, который будет вредить всем группам детей, СанПиН разработал специальный график выполнения проветривания в ДОУ.

График формируется с учетом погодных условий, климата региона и времени года. Согласно СанПиН, проветривание в детском саду должно проводиться не реже, чем раз в 3 часа. Только в этом случае, возможно, обеспечить достаточный уровень кислорода в помещениях ДОУ.

Точный график формируется в зависимости от сезона и длительности работы групп. Различают следующие типы проветривания:

- сквозное или угловое – разрешено только при отсутствии детей в помещении;
- одностороннее – допустимо в присутствии воспитанников, но только в теплую погоду.

Наиболее эффективным является сквозное и угловое проветривание. Его продолжительность зависит от наружной температуры воздуха, от наличия и силы ветра, а также от интенсивности подаваемого в детский сад отопления.

Сквозное проветривание в помещениях ДОО выполняется в отсутствие детей и должно завершаться не позже, чем за 30 минут до их прихода. Это позволит исключить риск переохлаждения и оптимизировать микроклимат в помещении к возвращению малышей.

В спальнях сквозное проветривание выполняется до наступления тихого часа.

Проветривание помещений в ДОО через туалетные комнаты запрещено.

В летний период разрешается проветривать комнаты в присутствии детей при условии безветренной погоды, избегая значительных сквозняков (одностороннее проветривание).

Вопрос: после начала посещения ребенком детского сада он начал часто болеть, что явилось причиной?

Очень распространенной бывает ситуация, когда ребенок до начала посещения им детского сада почти совсем не болел, а потом как пошел в детский сад и началось...неделя в детском саду, две недели - на больничном.

Что делать родителям? Прежде всего, надо признать тот факт, что любой детский коллектив - это источник вирусов и бактерий. Каждый ребенок является носителем своих, специфичных микробов, которые он получил у себя в семье и к которым у него выработался иммунитет. Дети в начале посещения детского сада начинают активно обмениваться микробами, поэтому часто болеют первое время.

Снижает иммунитет у детей также стресс, вызванный посещением детского сада. Чем труднее проходит привыкание ребенка к садику, чем сильнее он переживает разлуку с любимой мамой, тем чаще будет болеть.

Что же делать? Как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду и меньше болеть?

1. Во-первых, надо принимать в расчет не только то, как часто ребенок болеет, но и насколько тяжело протекают болезни. Если болезни протекают хоть и часто, но легко, без осложнений, без приема кучи лекарств, если малыш выздоравливает сам и все лечение состоит только в обильном питье, фруктах, частом проветривании помещения, то так болеть и так выздоравливать не вредно! Но если, как пишет доктор Комаровский: "...каждый чих - повод для назначения десятка сиропчиков-таблеточек, для инъекций антибиотиков, для тщательного обследования, для консультации десятка специалистов, каждый из которых считает необходимым добавить к

лечению еще парочку-другую препаратов, - такие ОРЗ однозначное и очевидное зло, и такие ОРЗ бесследно не проходят и безболезненно не перерастают. И для такого ребенка детский сад опасен. И родители опасны. И врачи..."

2. Также родители должны понимать, что если вы не будете водить ребенка в детский сад, боясь частых болезней, то такая ситуация с болезнями может возникнуть с началом посещения ребенком школы. В школе, как вы понимаете, болеть хуже, т.к. ребенок пропускает занятия.

3. Хорошо заранее начать готовить ребенка к посещению детского сада. О том, как подготовить ребенка к детскому саду, вы можете прочитать в нашей специальной статье по ссылке.

4. Идеальный вариант, это когда ребенок идет в детский сад, а его мама при этом имеет возможность хотя бы еще полгода не выходить на работу. В этом случае можно обеспечить ребенку постепенную адаптацию к детскому саду. Т.е. сначала отводить его в группу на пару часов, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду.

Кроме того, при таком раскладе мама будет иметь возможность днем переделать все домашние дела, и, забрав малыша из садика, все свое время посвятить ему. Ну и, естественно, вопрос с частыми больничными будет решен.

5. Маме надо изменить свое поведение во время болезни ребенка. Чтобы не сформировалась патологическая реакция потребности в заболевании, необходимо определенным образом вести себя с ребенком во время болезни. Это означает, что внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно. По этой теме рекомендуем вам прочитать следующие статьи:

- Любят ли дети болеть?

- Дни здоровья

6. Конечно, на здоровье ребенка сказывается его образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, физкультура, полноценное питание, богатое витаминами, отсутствие вредных продуктов в рационе, жизнь в экологически чистой местности...все это укрепляет иммунитет. Про это знают все родители, но не всегда все эти условия осуществимы, особенно, в условиях жизни в крупном городе. Но, по крайней мере, к этому надо стремиться.

7. И последнее... Если есть возможность, не надо торопиться с выходом ребенка в детский сад после болезни. Дождитесь, когда у него полностью пройдут сопли и кашель. В это время можно и нужно ходить с ребенком гулять, идеальный вариант - прогулки на свежем воздухе в лесу или парке, подальше от большого скопления людей и машин. Свежий воздух поможет ребенку окрепнуть после болезни и будет способствовать лечению кашля и соплей. Затягивать с детским садом тоже не стоит. Если малыш полностью здоров, значит надо идти в детский сад.

Вопрос: какие мероприятия проводятся в детском саду по профилактике коронавируса?

ДОУ руководствуется в этом вопросе следующими документами:

- СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции»,
- СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции».

В дошкольном учреждении проводится регулярное проветривание рабочих и групповых помещений.

Обеспечивается 4-х кратная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств. При проведении уборки проводится обязательная дезинфекция контактных поверхностей во всех помещениях в течение дня. Особое внимание уделяется дверным ручкам, поручням, поверхностям столов, стульев, орг.техники работников, местам общего пользования. Кратность обработки составляет каждые 2 часа.

В групповых и специальных помещениях применяются бактерицидные лампы, рециркуляторы воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха.

В учреждении существует запас дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания.

На входе в образовательное учреждение установлен дозатор с раствором антисептика для обработки рук, имеются дозаторы в туалетных комнатах, в приемных для родителей.

Соблюдается масочный режим. Ведется журнал состояния здоровья сотрудников и воспитанников ДОУ, где фиксируется температура тела всех присутствующих на рабочем месте сотрудников, воспитанников.

Усилен контроль за утренним фильтром детей, ведется работа по недопущению контактов детей и сотрудников или с признаками заболевания.

С сотрудниками проводится инструктаж по соблюдению правил профилактики гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, правил личной гигиены. Проводятся инструктажи об усилении санитарно-противоэпидемических мероприятиях.

2. Тема: Организация питания в детском саду.

Вопрос: сколько стоит питание на одного ребенка в день?

Это зависит от возраста детей и нормы питания в день. Так, для детей раннего возраста с 1 года до 3 х лет питание стоит в день 94 руб. 96 коп. на одного ребенка, а питание для воспитанников дошкольных групп с 3 до 7 лет стоимость составляет - 115 руб. 96 коп. (Постановление администрации муниципального образования города Братска от 22.01.2020 г. № 135 «Об установлении платы взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми, осваивающими образовательные программы

дошкольного образования в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях города Братска»).

Вопрос: Сколько калорий в день нужно ребенку разного возраста?

Ценность пищи как топлива измеряется в тепловых единицах – калориях.

Сколько калорий нужно ребенку в день?

Родители должны знать, что в сутки ребенку нужно получать:

от 1 года до 3 лет в среднем 1500 калорий,

от 3 до 5 лет – 1800,

от 5 до 8 лет – 2000 калорий,

от 8 до 12 – 2400 калорий

и от 12 до 16 лет – 2850 калорий.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

	0 - 3 мес.	4 - 6 мес.	7 - 12 мес.	1 - 2 г.	2 - 3г.	3 - 7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)	-	-	-	70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

* Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела.

** Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании

Вопрос: как пишется меню в детском саду? Кто его составляет?

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, составляет его калькулятор, утверждает его руководитель дошкольной образовательной организации, рассчитано 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 % .

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8 - 10 ч	Для детей с дневным пребыванием 12 ч
Завтрак (20 - 25 %)	Завтрак (20 - 25 %)	Завтрак (20 - 25 %)

2 завтрак (5 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 - 15 %) Ужин (20 - 25 %) 2-й ужин - (до 5 %) -дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	2-й завтрак (5 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 - 15 %)	2-й завтрак (5 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 - 15 %) */ или уплотненный полдник (30 - 35 %) Ужин (20 - 25 %)* * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30 - 35 %)
--	---	--

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

<i>Возраст детей</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Полдник</i>	<i>Ужин</i>
<i>от 1 года до 3 лет</i>	<i>350 - 450</i>	<i>450 - 550</i>	<i>200 - 250</i>	<i>400 - 500</i>
<i>от 3 до 7 лет</i>	<i>400 - 550</i>	<i>600 - 800</i>	<i>250 - 350</i>	<i>450 - 600</i>

Вопрос: Какие продукты должны быть в рационе детей ежедневно?

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену

на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

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).

Рыба и рыбопродукты: треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

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;
- кисло-молочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки (10 %) жирности);
- мороженое (молочное, сливочное).

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.

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.

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.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

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.

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.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;

- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

- мясо третьей и четвертой категории;

- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20 %;

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;

- кровяные и ливерные колбасы;

- непотрошенная птица;

- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;

- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;

- сливочное масло жирностью ниже 72 %;

- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;

- молоко, не прошедшее пастеризацию;

- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;

- мороженое (на основе растительных жиров);

- творог из не пастеризованного молока;

- фляжная сметана без термической обработки;

- простокваша «самоквас»;

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»;

- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;

- квас, газированные напитки;

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерских изделия, содержащих алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5 %).

Вопрос: как организовано питания в детском саду детям с аллергией?

Все дети перед приемом в ДОО проходят медицинскую комиссию в поликлинике и получают медицинскую справку, в которой указывается наличие у ребенка хронических заболеваний, в том числе и пищевой аллергии. Ребенку-аллергику выдается справка для предоставления в ДОО с указанием полного перечня продуктов, которые необходимо исключить из его питания.

Получив справку с диагнозом и списком продуктов, родители совместно с администрацией сада и медицинским работником решают вопрос о питании ребенка.

Четких правил организации питания ребенка-аллергика в ДОО, прописанных в каком-либо нормативном акте, на настоящий день не существует. Таким образом, в каждом ДОО этот вопрос решается отдельно. Но в любом случае, руководство ДОО обязано (желательно совместно с родителями) продумать, как можно помочь ребенку. Для этого потребуются:

- сбор информации о состоянии каждого ребенка, определение той или иной патологии;
- разработка гипоаллергенного питания;
- составление индивидуального меню.

На основании справки от врача аллерголога администрация ДОО совместно с медперсоналом составляет список детей с пищевой аллергией, где указаны продукты, которые обязаны заменить, такой список есть на пищеблоке, на группах, которые посещают дети с аллергией.

При написании меню калькулятор делает замену для детей аллергиков, и для таких детей организовывается отдельное питание.

Контроль за питанием детей с аллергией, как и общий контроль за организацией питания в детском саду осуществляет заведующий, мед. работник, шеф-повар, бракеражная комиссия.

Вопрос: как организован контроль за питанием в детском саду?

Организация рационального питания – задача многоплановая, требующая от руководителя знания нормативных документов, основ

диетологии и разнообразных процедур контроля. От того как организовано питание в ДООУ, во многом зависит физическое и нервно-психическое развитие детей, а так же их заболеваемость. Поэтому контролем правильной организации питания детей в ДООУ занимается несколько подразделений: административное, медицинское, хозяйственное, но отвечает за все руководитель.

Организация питания детей начинается задолго до поступления продуктов на пищеблок. В начале учебного года руководитель издает приказы «Об организации питания детей в ДООУ», «Об организации сотрудников в ДООУ», «О бракеражной комиссии», составляется план мероприятий по контролю за организацией питания в ДООУ на учебный год, заключаются договоры с поставщиками продуктов.

Руководитель несет ответственность за выполнение договоров на поставки продуктов питания.

С целью проверки организации процесса питания руководитель учреждения контролирует: санитарное состояние пищеблока, наличие условий в группах для приема пищи; качество продуктов и приготовленной пищи; разнообразие меню; соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. А также контролирует сопроводительную документацию на поступающую продукцию, соблюдение условий хранения продуктов на складе, товарное соседство.

Контроль за качеством пищи ежедневно проводит медицинская сестра, она присутствует при закладке продуктов в котел, проводит **контрольное взвешивание** продуктов, выделенных на приготовление указанных в меню блюд с составлением акта.

Контроль за готовой продукцией осуществляет бракеражная комиссия, качество готовой продукции контролируют по Журналу бракеража готовой продукции и по наличию взятых суточных проб.

Контроль поступаемых продуктов и сроки реализации отмечается в Журнале бракеража сырой продукции.

Бракеражу подлежат все блюда, готовые к раздаче, в т. ч. соки и кисло-молочные продукты. В журнале фиксируется органолептическая оценка готового блюда (внешний вид, цвет, запах, вкус, консистенция) (Приложение №13). Пробы отбирают в стерильную посуду с крышкой и хранят в холодильнике 48 ч при температуре от +2 до +6 °С.

***Уважаемые родители,
надеюсь, эта информация будет для вас полезной.***

На ваши вопросы отвечали заведующий ДООУ, медицинская сестра, калькулятор.