



# Организация питания в детском саду



# Организация питания в детском саду

- В 2021 году Кузбасс вошел в группу пилотных регионов для реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» в соответствии с приказом Роспотребнадзора от 25.03.2021 № 115 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») по обеспечению внедрения обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания на 2021 год».





# Организация питания в детском саду

Целью проекта является внедрение обучающих программ по вопросам здорового питания:

- создание у населения привычки к осознанному отношению к своему здоровью
- развитие культуры здорового питания
- ликвидация микронутриентной недостаточности
- сокращение потребления соли, сахара, насыщенных жиров
- увеличение потребления овощей, фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний.





# Пирамида правильного питания





# Организация питания в детском саду

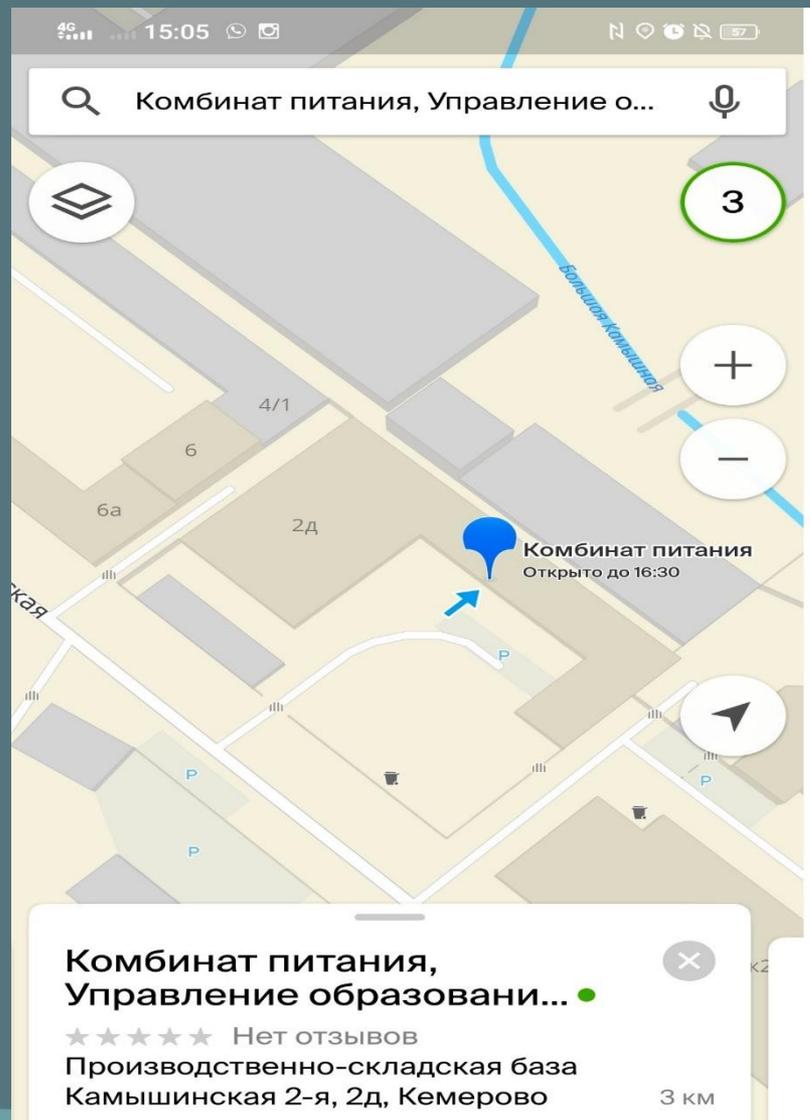
- Организация питания в детском дошкольном учреждении регулируется с помощью норм, которые закреплены в Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 *САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ; САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.*





# Организация питания в детском саду

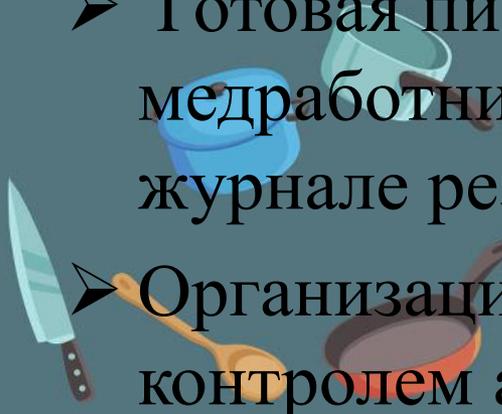
- Продукты питания поставляются в детский сад МБУ «Комбинат питания управления образования администрации города Кемерово».





# Организация питания в детском саду

- Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.
- При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
- Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.
- Организация питания постоянно находится под контролем администрации





# Организация питания в детском саду





# Организация питания в детском саду

- В детском саду организовано пятиразовое питание.
- В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.
- Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
- Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
- Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша).
- Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.





# Организация питания в детском саду

## Завтрак



## Второй завтрак





# Организация питания в детском саду

## Обед



## Полдник



# Организация питания в детском саду

## Ужин





# Подготовка групповой комнаты к приему пищи

- Организация культурно-гигиенических навыков;
- Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Сервировка стола, дежурство;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями





# Формирование культурно-гигиенических навыков



- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.





# Организация питания в детском саду

- Психологический комфорт детей в ДООУ во многом зависит от того, как в нем организовано питание: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

**Профессиональная обязанность воспитателя** – обучить ребенка правилам поведения за столом, воспитание у детей культуры питания, обучение правилам этикета.



# Организация питания в детском саду





# Формирование норм столового этикета у детей старшего возраста

- Продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды;
- Совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, ужин);
- Совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят и соответствующие практические навыки;
- Совершенствовать навыки общения за столом;
- Продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности.



# Формирование норм столового этикета у детей старшего возраста





# Рекомендации родителям о рационе питания

- Меню дошкольника следует составлять из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.
- Учитывать потребность в энергетической ценности пищи.
- На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.
- Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.





# Рекомендации родителям Что и сколько

- Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – молоко, кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.





# Рекомендации родителям

## Что и сколько

- Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно.
- Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день.
- В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень.
- Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары.





# Рекомендации родителям Что и сколько

- Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.





# Рекомендации родителям

## Что и сколько

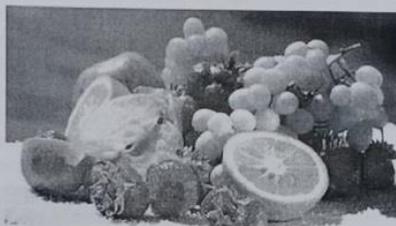
- Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.
- Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.



# Рецепты от наших воспитанников

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ  
группы «Почемучки»  
2016 г.

## ФРУКТЫ



## ЯБЛОКИ

### Быстро запеченное яблоко

яблоки - 2 шт.

любой йогурт - 125 г.

корица и изюм - по вкусу

Очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалить семена, завернуть в пластиковый мешочек и на 2,5 минуты положить в микроволновую печь. Остудить, полить йогуртом, посыпать корицей и изюмом.

## ГРУШИ

### Ватрушки с грушей

слоеное или дрожжевое тесто - 0,5 кг.

груши - 4 шт.

сахар - 4 ст. л.

масло сливочное - 1 ст. л.

фундук рубленый - 4 ст. л.

кусочки шоколада - 100 г.

Нарезать тесто на кусочки и раскатать их в кружки. Выложить кружки на смазанный маслом противень. Груши мелко нарезать и перемешать с маслом, сахаром, орехами и шоколадом. Центр каждого кружочка продавить и положить на него начинку. Выпекать 25 мин. при температуре 220°C.

### Груша в красносмородиновом пюре

груши - 1 кг.

красная смородина - 1 кг.

сахар - 150 г. лимонная кислота.

Красную смородину, стакан воды и сахар подогреть в кастрюле на слабом огне до размягчения. Груши нарезать дольками, опустить на 5 мин в кипящий раствор лимонной кислоты (1г кислоты на 1л воды), после чего переложить в подготовленные банки. Смородиновое пюре довести до кипения и залить им груши в банках. Стерилизовать.

# Рецепты от наших ВОСПИТАННИКОВ



**МАСТЕР-КЛАСС ОТ РОМЫ И ТОШИ** ЭТО МОЙ ТОША

**ГОТОВИМ ШАРЛОТКУ**

**Ингредиенты**

- Сахар 1 стакан
- Яйца 4 штуки
- Мука 1 стакан
- Яблоки 5 штук
- Разрыхлитель 1/2 чайной ложки

**Инструкция приготовления**

1. Белки взбить с половиной стакана сахара.
2. Желтки взбить с оставшимся сахаром.
3. Соединить все вместе и постепенно добавить муку.
4. Добавить разрыхлитель.
5. Добавить нарезанные кубиками яблоки.
6. Форму для выпекания смазать маслом и посыпать манной крупой.
7. Выложить массу в форму и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов.
8. Выпекать 30-40 минут.

**COOKING**

## КАБАЧКИ

### Кабачковый бутерброд

кабачок (средний) - 0,5 шт.  
листья салата - 5 шт.  
огурец - 1 шт.  
сыр - 50 гр.

Кабачок нарезать кружками 1 см. Сверху на кабачки положить кусочки сыра и кружки огурца и обернуть в салатный лист.

### Салат из кабачков и яблок

молодой кабачок - 300 гр.  
яблоки - 2 шт.  
соленые огурцы - 2 шт.  
репчатый лук - 2 шт.  
майонез (сметана) - 0,5 стакан.  
укроп по вкусу.

Кабачки и яблоки помыть, очистить и натереть на крупной терке. Добавить нарезанные огурцы, лук, укроп, все перемешать и полить майонезом. Сверху посыпать укропом.

# Рецепты от наших воспитанников



## **МОРКОВЬ** **Салат «Веселый»**

*морковь - 2 шт.  
-свекла -1 шт.  
редька (тертая) - 1 ст. лож.  
зеленый горошек (консер.) - 0,5 стакана.  
майонез - 0,5 стакан.*

Морковь и свеклу отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить горошек, тертую редьку, майонез и перемешать. Соль и перец по вкусу.

## **Пирог из моркови**

*морковь - 2 шт.  
яйцо - 3 шт.  
творог нежирный - 300 гр.  
мед - 2 ст. лож.  
корица 1 ч.лож.  
цедра одного апельсина.*

Морковь натереть на терке. Все продукты перемешать. Выложить в форму, смазанную растительным маслом, слоем 2 см. Посыпать сверху цедрой. Поставить на час в не слишком разогретую духовку.

# Рецепты от наших воспитанников



## БАНАНЫ

### Салат «Зимний поцелуй»

*банан - 1 шт.*

*яблоко - 1 шт.*

*творожный сырок - 1 шт.*

*сметана - 2 ст. л.*

*брусника - 1 ст. л.*

Банан очистить, нарезать кружочками на блюдо. Яблоко очистить от семян и кожуры, нарезать кусочками и положить на банан. Сверху покрошить творожный сырок, полить сметаной и украсить брусникой.

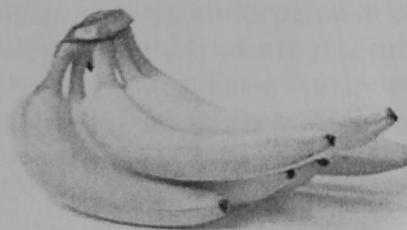
### Банановые сосульки

*банан - 2 шт.*

*шоколад - 100 г.*

*орехи молотые - 2 ст. л.*

Недозревший банан порезать пополам и надеть на деревянные палочки. Окунуть в растопленный шоколад с орехами и положить на час в морозилку.



# Рецепты от наших воспитанников



## ПЕРЕЦ

### Фаршированный перец

*овощной сладкий перец - 5 шт.  
сыр - 150 гр.  
сливочное масло - 150 гр.  
чеснок - 1 головка.  
нарезанная зелень - 4 ст. лож.*

Сыр натереть и смешать со сливочным маслом, чесноком и рубленой зеленью. У перцев отрезать крышечки и наполнить их этим “фаршем”. Поставить в холодильник на 40 минут.  
Перед подачей нарезать поперек острым ножом.

### Печеный перец с чесноком

*овощной сладкий перец - 5 шт.  
чеснок - 4 зубчика.  
растительное масло - 2 ст. лож.  
яблочный уксус - 1 ст. лож.  
зелень, перец и соль по вкусу.*

Перец запекать в духовке на умеренном огне 20 мин. Чеснок растереть с солью, добавить уксус, петрушку, растительное масло и все перемешать. Полить смесью испеченный перец.

# Организация питания в детском саду

