

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

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Таким образом, во всех ДОО с продолжительностью пребывания детей более 3,5 часов организовывается горячее питание воспитанников, предусматривающее такое количество приемов пищи и их периодичность, чтобы длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 – 4 часов. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Дети, посещающие ДОО, основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в ДОО должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

При этом основными принципами организации питания в ДОО должны служить:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет. Как правило, дети, находящиеся в ДООУ в дневное время (в течение 9-10 часов получают трехразовое питание (завтрак, обед, полдник) которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, на долю обеда - 35-40 %, полдника – 15 %. Ужин, на который остается 20-25% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, можно организовать как трехразовое (наиболее распространенное), так и четырехразовое питание. В первом случае их питание состоит из завтрака, на который приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, обеда (25 %) и более калорийного, чем обычно, полдника (20-25 %), (так называемый «уплотненный» полдник). Реже предусматривается четвертый прием пищи – ужин, составляющий 25 % суточной пищевой ценности (при этом полдник делают более легким из расчета 10 % суточной пищевой ценности). Так же организуют четырехразовое питание в круглосуточных группах (в ДООУ с 24-часовым режимом функционирования). Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Основой организации рационального питания детей в ДООУ является соблюдение рекомендуемых продуктовых наборов, а также разработанных на их основе типовых рационов питания (примерных меню). Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией.