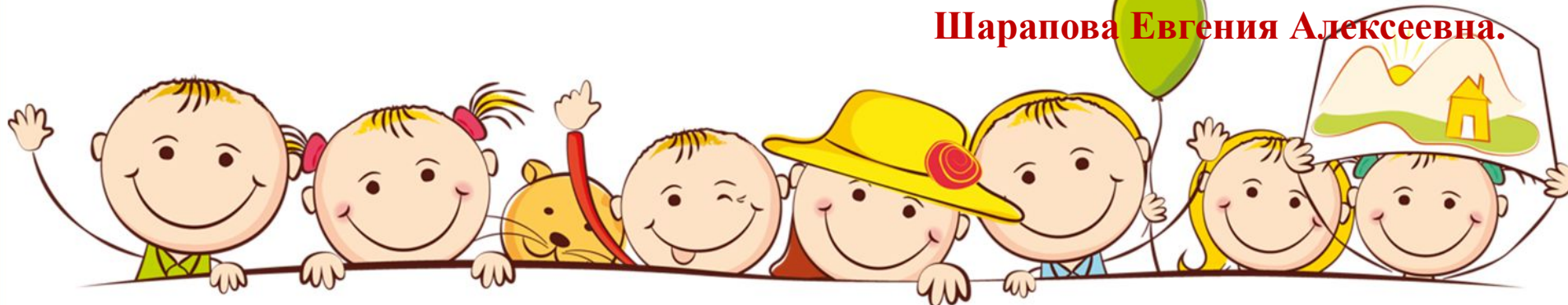


Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального
государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский
государственный профессионально-педагогический университет»
Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования.

Основы педиатрии и гигиены.

**Продукты и блюда не разрешённые к
использованию в возрасте 1-3 года, в дошкольном
учреждении для детского питания.**

**Работу выполнила студентка
заочного отделения
Нт-105 группы ПСДО
Шарапова Евгения Алексеевна.**



Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального и правильного питания и отражение её в воспитательно - образовательном процессе.



Правильное питание

– это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Правильное питание играет ключевую роль в обеспечении здоровья и нормального физического и нервно психического развития ребенка и устойчивости его к воздействию внешних неблагоприятных факторов.

Особое значение имеет питание для детей раннего возраста, для которых характерны исключительно высокие темпы развития в сочетании с ограниченными запасами пищевых веществ в организме.

У детей в возрасте от 1 года до 3 лет продолжают дальнейшие процессы роста и развития организма, формирование костно-мышечной, эндокринной и нервной систем.

Процессы пищеварения постепенно совершенствуются. Повышается ферментативная активность пищеварительных соков. Формируется жевательный аппарат, совершенствуется акт жевания.

У детей этого возраста продолжается формирование вкусовых ощущений. Вместе с тем сохраняется незрелость ферментативных систем и повышенная чувствительность слизистой желудочно-кишечного тракта к действию раздражающих веществ, что требует обеспечения щадящего питания детей. Таким образом, физиологические особенности детей раннего возраста свидетельствуют о том, что этот активный период в жизни ребенка требует адекватного отношения к его питанию, которое во многом отличается от питания ребенка первого года жизни и постепенно приближается к питанию взрослого человека.

Организация питания детей в детских дошкольных учреждениях.

Организация питания в детском саду является одним из условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей.

Правильная организация питания детей в дошкольном учреждении предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- составление полноценных рационов питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;

- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона и др.;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;

- повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребенка, правильной организацией питания детей в группах;
- учет эффективности питания детей.

Основой правильной организации питания детей в ДОУ является составление перспективного меню.

Перспективное меню составляется средним медработником на 7-10 дней в соответствии с утвержденными нормами суточного набора продуктов, что позволяет не только спланировать разнообразие питания ребенка, но и оформить предварительную заявку на необходимые пищевые продукты, обеспечивая, тем самым, их достаточный ассортимент.

В составлении суточного меню принимают участие медработник, повар и завхоз.

Составленная меню-раскладка утверждается руководителем учреждения, и все изменения в нее после этого могут вноситься только с его ведома.

Перспективное меню-раскладка призваны обеспечить, прежде всего, рациональность питания детей.

Рациональное питание – это питание, при котором качественное и количественное соотношение принимаемой пищи и распределение последней по приемам в течение дня соответствуют потребностям организма, обеспечивая его нормальное развитие и функционирование.



Значительное число детей дошкольного возраста посещает детские дошкольные учреждения. Основную часть суточного рациона они получают именно в этих учреждениях.

Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии, а так же учитывать требования в отношении запрещённых продуктов и блюд, именно во время пребывания их в детском саду.



Пищевые продукты, которые не допускаются использовать в питании детей в дошкольном учреждении:



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;**
- **творог из непастеризованного 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 кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).**





**Растущий организм особенно чувствителен
ко всем нарушениям питания, поэтому
очень важно правильно организовать
питание ребенка с самого начала его жизни.**

Спасибо за внимание!

