**Условия питания и охраны здоровья воспитанников**

***Организация  питания  детей в МБДОУ - детский сад № 2 "Соловушка"***

*Питание – один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно – приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству питания в нашем детском саду уделяется повышенное внимание.*

*В нашем саду организовано 4-разовое питание,  согласно 10-дневному меню, разработанного на основе физиологических потребностей в пищевых веществах  и нормах питания. Составляется меню-требование установленного образца с указанием выхода блюд для детей раннего и дошкольного возраста.  Ведется бракераж готовой продукции с регулярной оценкой вкусовых качеств. Выдача пищи с кухни проводится только  после снятия пробы медсестрой и членами бракеражной комиссии с отметкой в журнале о вкусовых качествах готовых блюд. Оставляется суточная проба, выставляется контрольное блюдо.*

***Основными принципами организации питания  в нашем учреждении являются:***

*\*    Соответствие энергетической ценности рациона*

*энергозатратам ребенка.*

*\*    Сбалансированность в рационе всех заменимых*

*и незаменимых пищевых веществ.*

*\*    Максимальное разнообразие продуктов и блюд,*

*обеспечивающих сбалансированность рациона.*

*\*    Правильная технологическая и кулинарная*

*обработка продуктов, направленная на сохранность*

*их исходной    пищевой ценности, а также высокие*

*вкусовые качества блюд.*

*\*    Оптимальный режим питания, обстановка,*

*формирующая у детей навыки культуры приема пищи.*

*\*    Соблюдение гигиенических требования к питанию*

*(безопасность питания).*

*Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4.*

*Завтрак – молочные каши. В качестве напитка –  чай, кофе с молоком бутербродом с маслом, с маслом и сыром хлеб пшеничный.*

*2-й  Завтрак – Фрукты, сок.*

*Обед – Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, рыбный суп, суп с крупами или макаронными изделиями и т.д..*

*Второе  блюдо – мясное, рыбное, из птицы, с гарниром.*

*Третье блюдо –  компот из сухофруктов,*

*кисель плодово-ягодный (С-витаминизация). Хлеб ржаной.*

*Полдник  включает в себя блюда из творога – запеканка, сырники собственного приготовления,  а также напиток –  молоко, какао с молоком, напиток кофейный с молоком, выпечка собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка и т.д.),* *кондитерскими изделиями (печенье, пряник, вафли).*

*Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением  требований СанПиН.*

*Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.*

*Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.*

**Приложение N 13**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Завтрак*** | ***2-завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| ***от 3-х до 7-ми лет*** | ***400 - 550*** | ***140-220*** | ***600 - 800*** | ***250 – 300*** |

**Приложение N 11**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

***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 °T - 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;*

*- кисломолочные 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, коренья 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;*

*- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - 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.*

**Приложение N 9**

**к СанПиН 2.4.1.3049-13**

***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; - непотрошеная птица; - мясо водоплавающих птиц.*

*Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы: - зельцы, изделия из мясной обрези, 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%).*

***Информация об условиях охраны здоровья обучающихся***

*Одним из приоритетных направлений ДОУ является создание условий для охраны и укрепления здоровья детского населения. Основные усилия коллектива дошкольной образовательной организации направлены на то, чтобы сохранить здоровье воспитанников.*

*ДОУ стремится работать в русле педагогики здоровья, формируя здоровьесберегающее пространство. Целью правильно организованного режима дня является укрепление здоровья детей, сохранения высокого уровня их работоспособности в течение длительного времени бодрствования.*

*В основу рационального режима   положены следующие моменты:*

*-Соответствие режима возрасту, состоянию здоровья и психологическим особенностям ребенка;*

*-Определение продолжительности различных видов деятельности, их рациональное чередование;*

*-Достаточный отдых с максимальным пребыванием детей на открытом воздухе при соответствующей двигательной активности;*

*-Достаточный по продолжительности полноценный сон;*

*-Регулярное сбалансированное питание.*

*-Организация учебной деятельности.*

*В целях уменьшения утомляемости в младших группах детского сада одно занятие проводится в утренние часы, а другое – в вечерние. В группах среднего – старшего дошкольного возраста – наиболее сложные занятия проводятся в   первую очередь. В детском саду занятия проводятся ежедневно, их продолжительность и сложность с возрастом детей постепенно увеличивается. Такая система подготовки детей призвана ослабить их стрессовое состояние при поступлении в школу, а также обеспечить быстрое и легкое течение процесса адаптации к новым условиям.*

*Организация прогулки – учитываются погодные условия, длительность прогулки, организация двигательной активности детей чередуется со спокойными играми.*

*Сон – четкое соблюдение алгоритма сна при открытых фрамугах(в теплое время года). При распределении спальных мест учитывается физическое развитие ребенка, частота заболеваний.*

*Организация закаливающих процедур – учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, обращается внимание на эмоциональное состояние детей, соблюдается система, усложняется методика закаливающих процедур с возрастом детей.*

*Одна из основных задач детского сада – охрана и укрепление здоровья воспитанников. Планирование и проведение работы по охране здоровья воспитанников осуществляется в двух направлениях: педагогическом и медицинском.*

*Согласно СанПиН от 2.4.1.3049-13 разрабатывается: - режим дня детей в ДОУ, с обязательным учетом возраста детей. В режиме обязательно отражается время приема пищи, прогулок, дневного сна,  составляется расписание занятий для каждой группы детей, ведется суммарный учет времени занятий в каждой группе.*

*В период летних каникул проводятся экскурсии, развлечения, походы.*

*Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. Во время проведения непосредственной образовательной деятельности в обязательном порядке включаются динамические паузы - физкультминутки. В детском саду проводятся: закаливание, утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры.*

*Прогулка - обязательный элемент режима дня ребенка в ДОУ. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей, виды игр варьируются в зависимости от сезона. В детском саду проводятся спортивные и музыкальные развлечения, праздники (традиционные, фольклорные).*

*Для обеспечения медицинского обслуживания имеется медицинский   кабинет, который   оснащен необходимым оборудованием. Медицинское обслуживание осуществляется в соответствии с договором между образовательным учреждением и детской поликлиникой «Об организации медицинского обслуживания». Согласно данному договору в образовательном учреждении   · проводятся лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия,  (осуществляется только с письменного согласия родителей)  мероприятия по обеспечению адаптации в образовательном учреждении, рекомендации по адаптации и ее коррекции;*

*· проводятся  медико-педагогические мероприятия  по формированию функциональной готовности к обучению;*

*· проводится диспансеризация воспитанников (профилактические осмотры);*

*- осуществляется систематический медицинский контроль за физическим развитием воспитанников и уровнем их заболеваемости;*

*- обеспечивается контроль за санитарно-гигиеническим состоянием образовательного учреждения;*

*· осуществляется контроль за физическим, гигиеническим воспитанием детей, проведением закаливающих мероприятий;*

*· осуществляется контроль за выполнением санитарных норм и правил,  за своевременным прохождением обязательных медицинских осмотров сотрудников ДОУ;*

*· организацию качественного питания в ДОУ (составление меню, контроль за качеством приготовления пищи на пищеблоке ДОУ, за качеством получаемой продукции, обеспечение витаминизации третьего блюда);*

*· организация и проведение консультационной работы с родителями (законными представителями), работниками образовательного учреждения.*

*Без понимания и поддержки родителей все усилия сотрудников ДОУ, направленные на охрану и укрепление здоровья ребенка не будут результативны. Родители и детский сад в этом вопросе - сотрудники. Мы используем следующие формы взаимодействия с родителями: родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы, наглядность (стенные газеты, брошюры, памятки), совместные мероприятия (праздники, конкурсы рисунков, экскурсии).*

*Сбор информации, регулирование и контроль о состоянии охраны здоровья воспитанников осуществляется в соответствие с системой внутреннего контроля качества дошкольного образования.*

*Медицинский раздел решает задачу профилактики заболеваний и оздоровления детей. Он состоит из следующих направлений: профилактические осмотры медицинских специалистов,   витаминизация блюд.*

*Для успешного осуществления здоровьесберегающего процесса организовано здоровое питание воспитанников в ДОУ - сбалансированное, разнообразное, достаточное.*

*Деятельность по сохранению и укреплению здоровья воспитанников осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей, путем оптимизации режима дня (режим  разработан  на основе требований СанПиН); осуществления профилактических мероприятий; контроля за физическим и психическим состоянием детей; проведении закаливающих процедур; обеспечения условий для успешной адаптации ребенка к детскому саду; формирование у детей и родителей мотивации к здоровому образу жизни.*

*Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями санпин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013, питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду.*