

## **Сведения об условиях питания воспитанников**

### **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**

#### **Особенности организации общественного питания детей**

**При формировании рациона здорового питания и меню при организации питания детей в МАДОУ «ДС № 47 г. Челябинска» соблюдаются следующие требования:**

- Питание детей осуществляется в соответствии с утвержденным меню. Меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник с включением блюд ужина).
- Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда реализуются не позднее 2 часов с момента изготовления.
- В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоке отбирается суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.
- В доступных для родителей местах в групповой ячейке размещена следующая информация:
  - ежедневное меню основного питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции;
  - рекомендации по организации здорового питания детей.

**Организация питьевого режима в МАДОУ «ДС № 47 г. Челябинска» проходит с использованием кипяченой питьевой воды, при условии соблюдения следующих требований:**

- Кипятить воду нужно не менее 5 минут.
- До раздачи детям кипяченая вода должна быть охлаждена до комнатной температуры непосредственно в емкости, где она кипятилась.
- Смену воды в емкости для её раздачи необходимо проводить не реже, чем через 3 часа. Перед сменой кипяченой воды емкость должна полностью освобождаться от остатков воды, промываться в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскиваться.

## **Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

- 29.Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
- 30.Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- 31.Газированные напитки; газированная вода питьевая.
- 32.Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
- 33.Жевательная резинка.
- 34.Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
- 35.Карамель, в том числе леденцовая.
- 36.Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
- 37.Окрошки и холодные супы.
- 38.Яичница-глазунья.
- 39.Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
- 40.Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
- 41.Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
- 42.Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
- 43.Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
- 44.Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
- 45.Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24

7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

## **Информация по детскому питанию для родителей**

### **«Правильное питание — залог здоровья»**

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние здоровья детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико - социальной помощи.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т. д.

Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

#### **Основные правила детского здорового питания**

Лучший пример для малышей — их родители. Решив ввести здоровое питание для детей, мамам и папам следует начать с себя и придерживаться правил. Приучайте ребенка не перекусывать на ходу и проводить за столом не меньше 20 минут. В таком случае можно быть уверенным, что пища переварится и усвоится организмом. При составлении ежедневного меню учитывайте вкусы ребенка, а также наличие хронических заболеваний. Установите четкий режим, ребенок должен питаться не реже четырех раз в день. В магазинах выбирайте качественные и свежие продукты. Обращайте внимание на состав и срок годности. Приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основу его физического благополучия.

#### **Как приучить ребенка к здоровому питанию**

Все больше родителей выбирают сбалансированное питание для детей, включающее белки, фрукты, овощи и цельнозерновой хлеб. Множество статей по педиатрии посвящены важности ограничению потребления сахара и соли. Конечно, дети любят сладкие лакомства, такие как печенье или газировка. Они имеют прекрасный вкус, но это пустые калории, которые не обеспечивают большой пищевой ценности.

Важно отметить, что добавление столовой соли в пищу для придания дополнительного вкуса — хитрость, которую дети перенимают у взрослых. Вы можете показать им лучший пример. Помимо того, что вы можете предложить детям продукты с низким содержанием соли, вы также можете привить им вкус к более здоровым приправам, используя для придания вкуса вместо соли, например, травы или лимонный сок.

Еще одна тактика — держаться подальше от продуктов с большим содержанием соли, таких как консервированные овощи, готовые продукты для разогрева, полуфабрикаты быстрого приготовления и чипсы.

Будьте отзывчивы на реплики аппетита детей. Дети рождаются со встроенными биологическими инструментами, которые позволяют им почувствовать, когда они сыты. Вместо того, чтобы бороться с природой, создайте ребенку условия, которые позволят ему учиться доверять своему собственному организму.