

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПО ПИТАНИЮ

1. Что делать, если у ребенка есть медицинские показания для диетического питания?

Если у вашего ребенка есть медицинские показания для предоставления диетического питания, то вам необходимо:

- Связаться с медицинской сестрой и ответственным по организации питания в МБДОУ;
- Предоставить в МБДОУ справку, подтверждающую и описывающую диету;
- Совместно с заведующим и шеф-поваром обсудить меню для вашего ребенка.

2. Что делать, если у ребенка есть заболевание, требующее специализированного питания?

Если у вашего ребенка есть заболевания, требующие специализированного питания, то вам необходимо:

- Связаться с медицинской сестрой и ответственным по организации питания в МБДОУ;
- Предоставить в МБДОУ справку, подтверждающую заболевание, и рекомендации врача;
- Совместно обсудить меню для вашего ребенка.

3. Можно ли вносить изменения в 15 дневное меню?

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

4. Должно ли меню утверждаться Роспотребнадзором?

Согласно СанПиН меню должно утверждаться руководителем организации

5. Дают ли детям в детском саду огурцы соленые в заливке на лимонной кислоте с добавлением чеснока и вареную докторскую колбасу?

Согласно Приложению 6 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 не допускается в питании детей использовать овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус, а также сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы. Таким образом, вареная колбаса недопустима для питания детей в детском саду. Если при приготовлении соленых огурцов не используется уксус, данное блюдо разрешено для питания детей.

6. Можно ли готовить в детском саду яичницу-глазунью и макароны по-флотски?

Нет. Согласно Приложению 6 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 яичница-глазунья и макароны по-флотски содержатся в списке запрещенной пищевой продукции.

7. Чем отличается домашнее питание от питания в детском саду?

Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка. Свежеприготовленная пища дома — не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике, причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

8. Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?

Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

9. Нужно ли запивать пищу?

Обычно ребенку предлагают напитки (чай, какао или кофе с молоком, компот, сок) после основной еды. Однако у части детей имеются затруднения при приеме твердой пищи (хлеба, котлет и др.). В этих случаях, в порядке исключения, можно разрешить ребенку запивать такие блюда чаем, водой и другой жидкостью.

10. Проверяют ли продукты для детей дошкольного возраста на соответствие требованиям?

Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.

11. Может ли ежедневное меню отличаться от 15-дневного?

Питание должно быть организовано в соответствии с основным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов

продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

12. Какие продукты не разрешены для питания в детском саду?

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 не пастеризованного 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%).

13. Как организовать питание дома?

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы. До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.30 – 8.00, то дома можно дать сок и (или) какие —либо фрукты.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов.

14. Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?

Перед поступлением ребенка в детский сад попробуйте немного приблизить свое домашнее меню (если оно у вас «изысканное») к детсадовскому (каши, суп, запеканки, простые котлеты, компот). Пусть ребенок получает такие блюда хотя бы на завтрак и на обед. Иначе после домашних деликатесов дети нередко просто не едят

детсадовскую кашу, суп с крупой и котлеты. Постарайтесь также соблюдать детсадовский режим питания.

15. С какими проблемами в питании сталкиваются дети в детском саду?

Обязательно следует сразу договориться с воспитателями о том, чтобы они не заставляли ребенка есть насильно или доедать то, что осталось в тарелке. Это способно навредить и аппетиту, и психике малыша. Если вы столкнетесь с подобным явлением, обязательно поставьте в известность администрацию сада.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются дети в детском саду: некоторые из них не успевают поесть за отведенное время, зная это, они волнуются, давятся и иногда даже остаются голодными. Ребенку нужно привыкнуть к общему ритму жизни сада. К тому же есть дети-«копуши», которые, как бы ни старались, все равно не успеют за всеми. Если ваш ребенок такой, поговорите с воспитателем, пусть малыша не торопят.

Вы также должны проинформировать воспитателей о том, какие продукты противопоказаны вашему ребенку (пищевая аллергия, болезни желудка печени, диабет и многие другие противопоказания).