

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

-гігієнічним станом харчоблоку, технологією приготування їжі, умовами її зберігання і дотриманням термінів реалізації, виконанням норм харчування міською СЕС.

Об'єм та частота завозу продуктів харчування та продовольчої сировини регулюються в залежності від терміну їх Харчування в ДНЗ здійснюється на підставі Закону України «Про дошкільну освіту» ст. 35, чинного Статуту закладу та наступної нормативної бази:

Нормативно-законодавчі документи

- Закон України «Про дошкільну освіту» (ст.35);
 - Закон України від 23.12.1997 р. №771/97-ВР «Про забезпеченість та якість харчових продуктів»;
 - Постанови Кабінету Міністрів України:
 - від 26.08.2002 №1243 «Про невідкладні питання діяльності дошкільних та інтернатних навчальних закладів»;
 - від 22.11.2004 №1591 «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах»;
 - від 22.06.2005 №507 «Про внесення змін до пункту 1 постанови КМУ від 26.08.2002 №1243»;
 - Накази МОН України:
 - від 21.11.2002 №667 «Про затвердження Порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах»;
 - від 25.07.2005 №431 «Про внесення змін до Порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах»;
 - Спільні накази МОН, МОЗ України:
 - від 01.06.2005 №242/329 «Про затвердження Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах»;
 - від 17.04.2006 №298/227 «Про затвердження Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»;
 - Державні санітарні норми та правила «Медичні вимоги до якості та безпечності харчових продуктів та продовольчої сировини» (затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України 29.12.2012 № 1140 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 9 січня 2013 року за № 88/22620»
- За організацію харчування дітей в ДНЗ відповідає завідувач, сестра медична старша .

Раціональний режим харчування, збалансованість раціону є основними умовами для підвищення опору дитячого організму до захворювань, для нормального росту і розвитку дітей, які виховуються в дошкільному закладі. Режим харчування дітей в дошкільному навчальному закладі відповідає режиму роботи закладу та вікових груп і затверджений завідувачем.

Харчоблок забезпечений достатньою кількістю кухонного посуду, інвентарю, санітарним і спеціальним одягом (халати, фартухи, хустки, ковпаки тощо) все промарковане, використовується лише за призначенням та замінюється при забрудненні.

Згідно норм на харчоблоці знаходяться всі необхідні миючі, дезінфікуючі засоби та методичні рекомендації по їх застосуванню, розроблені на основі «Регламенту із застосування дезінфікуючих засобів з метою дезінфекції об'єктів. Санітарно-гігієнічний стан харчоблоку та допоміжних приміщень відповідає вимогам «Санітарних правил» та охорони праці.

Основними принципами організації харчування в дошкільному закладі є: енергетична цінність раціону харчування, що відповідає енерговитратам дітей; збалансованість та максимальна різноманітність раціону; технологічна та кулінарна обробка продуктів і страв, що забезпечує їх смакові якості та зберігає вихідну харчову цінність; забезпечення санітарно-гігієнічних норм (дотримання всіх санітарних вимог до стану харчоблоку, продуктів харчування, їх транспортування, зберігання, приготування та роздачі страв).

В ДНЗ ведеться систематична і планомірна робота, зокрема: організовано безпечне і якісне харчування дітей (замовлення і прийняття безпечних і якісних продуктів харчування, продовольчої сировини у необхідній кількості, додержання умов і термінів їх зберігання, технології приготування страв, правил особистої гігієни працівників харчоблоку); харчування здійснюється згідно з двотижневим меню (на зиму-осінь, літо-весну); щодня на кожний наступний день відповідно до наявності продуктів харчування та з урахуванням примірного двотижневого меню, картотеки страв складається меню-розкладка окремо для двох вікових груп – дітей віком до 3 років та дітей віком від 3 до 6 років відповідно до затверджених норм харчування; кожного дня за 30 хв. до роздачі їжі медичний працівник оцінює якість її приготування, в його присутності кухар відбирає добові проби в чистий посуд з кришкою в об'ємі порції для дітей молодшої групи. Проби зберігаються протягом доби в холодильнику до закінчення аналогічного прийому їжі наступного дня і є показником якості роботи кухарів.

Кожного дня, старшою медичною сестрою закладу ведеться огляд працівників харчоблоку на гнійничкові захворювання, який фіксується в журналі здоров'я працівників харчоблоку. Систематично контролюється проходження працівниками харчоблоку медичних оглядів, відповідно до чинного законодавства.

Планово проводиться контроль за санітарнореалізацією та кількості дітей і завозяться в заклад 2-4 рази на тиждень. Медичною службою закладу здійснюється постійний контроль за постачанням продуктів харчування.

Продукти харчування надходять до навчального закладу разом із супровідними документами, які свідчать про їх безпечність, якість, гатунок, категорію і дату виготовлення.

Термін реалізації визначається підприємством, постачальником, тому продукти харчування з обмеженим терміном реалізації (молоко, кисломолочні продукти, м'ясо, ковбаса, риба, тощо) реєструється в журналі «Журнал бракеражу сирих продуктів», де обов'язково фіксуються дати та час останнього терміну реалізації.

Завідуюча та старша медсестра ведуть суворий облік продуктів харчування, який фіксується у «Книзі складського обліку», де вказується дата їх надходження, постачальник тощо. Завідуюча дотримується термінів реалізації продуктів, планує своєчасне забезпечення основними продуктами харчування на два дні, здійснює їх видачу на харчоблок згідно меню.

Безпека і якість продуктів харчування та продовольчої сировини залежить від умов їх зберігання, у тому числі від температури, вологості. Комора на харчоблоці, де зберігаються продукти харчування, мають достатню вентиляцію, суха та з природнім освітленням. Стан овочів при зберіганні контролюється 1-2 рази на тиждень.

Для контролю за виконанням затвердженого набору продуктів медсестра веде «Журнал обліку виконання норм харчування». На підставі даних цього журналу кожні 10 днів проводиться аналіз якості харчування, а при необхідності – його корекція. При невиконанні норм харчування з метою подальшої корекції харчування проводиться розрахунок основних інгредієнтів їжі у раціонах харчування дітей відповідно до таблиць хімічного складу та енергетичної цінності деяких продуктів харчування.

Старша медична сестра закладу контролює виконання меню і якість страв, проводить санітарно-просвітницьку роботу серед персоналу та батьків з питань раціонального харчування, особливо в оздоровчий період, дає оцінку ефективності харчування, проводить заняття з персоналом з питань гігієни харчування, профілактики харчових отруєнь і групових гострих кишкових інфекцій.

Завідуюча відповідає за високоякісне і своєчасне приготування їжі та дотримання технологічних вимог: кулінарна обробка продуктів повинна максимально зберігати харчову цінність, сприяти засвоєнню їжі, надавати їй приємного зовнішнього вигляду, смаку і запаху. Мікробне забруднення продуктів, що виникає при їх первинній обробці, ліквідується наступною термічною обробкою.

Особлива увага в технології приготування приділяється приготуванню їжі для дітей ясельного віку (тушкування та додаткова обробка страв). Висока температура сприяє знищенню мікроорганізмів та забезпеченню бактеріологічної безпеки готових страв. Включення до асортименту нових продуктів та страв проводиться тільки за умови отримання позитивного висновку МОЗ України.

Завідуюча, старша медсестра, вихователі груп дошкільного закладу проводять інформаційно-роз'яснювальну роботу серед батьківської громадськості щодо організації харчування у сім'ї. Домашнє харчування має доповнювати раціон дитячого садка.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ
 Правильне харчування є основою здоров'я, оскільки забезпечує організм необхідними поживними речовинами. Воно складається з різноманітної їжі, яка забезпечує енергію, необхідну для життя.

ВІТАМІННА АБЕТКА



ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

- Харчівайте регулярно. Належність їжі в день і їжі на час. 3 - 4 рази на день. У перервах між прийомами їжі випивайте склянку теплої рідини без цукру.
- Пийте не менше 1,5 літра води на день.
- Вечеряйте до 18 - 19 години.
- Харчування повинно бути різноманітним. Не їжте швидко, але відпочивайте без телефону. Після їжі дішайте (на 10 хвилин) та прогуляйтеся.
- Залюбки їжте і їжте не тільки солодке, але і різноманітну їжу.
- Не переїдайте. Використовуйте тарілку з ділянками порцій. Не їжте після 19-19 години.

БЕРЕЖІТЬ ХЛІБ!!!
 Хліб - основа їжі. Хліб - цукорозамінає, хліб - багатий на...

В усі часи ставали до цього продукту особливої уваги. Хліб завжди вважали за основу їжі. Це харчування, до якого належить, вживати хліб, як основний продукт. Хліб беремо, як частку хліба складали діти, хлібом заміняли необхідні їжі.

Святковий стіл у день народження дитини

Найчастіше дитина не бажає обмежитися кількома гостями на своєму святі. Вона хоче запросити на свято всю групу дитячого садка, бо всі діти без виключення — її найкращі друзі.

Святкування дня народження у дитячому садку — вдале рішення, до якого вдаються більшість батьків. По-перше, тут є багато можливостей і простору для дитячих веселощів. По-друге, не треба домовлятися з батьками гостей — свято відбудеться під час перебування дітей у дошкільному закладі.

А яке ж свято без святкового столу? Не секрет, що у дошкільному закладі не дозволяють частувати дітей тортами з кремом, тістечками та солодкими газованими напоями. Як бути?

Здорова їжа - здорова шкіра!

зелень та горіхи
 містять віт. С, цинк, цинк, рибальське печиво, риба, цинк



червона риба, грецькі горіхи
 наявність омега-3 жирних кислот зменшує запальні зміни, сприяє рівномірному кольору шкіри та залюбки використовується в їжі.



цитрусові, помідори, кавун
 містять віт. С сприяє зменшенню подразнення та uszkodження шкіри, а також зменшує ризик від акне.



часник, цибуля, злаки
 містять велику кількість горіхів, які можуть сприяти зменшенню акне.



вода
 зволожена шкіра.



фігі, дикий рис та артишоки
 наявність віт. А та бета-каротину підвищує рівень селену.



морква та топінамбур
 наявність антиоксидантів залюбки використовується в їжі.



шпинат, зелений чай, вишні та ягоди



Живи активно!

Частування дітей у дошкільному закладі

Минули ті часи, коли успіх свята визначали багатством наїдків на столі. Страви мають бути смачними і корисними. Діти не повинні страждати від переїдання та розладу шлунку.

У дошкільному навчальному закладі для харчування дітей заборонено використовувати:

- м'ясо та яйця водоплавної птиці
- м'ясні обрізки, субпродукти (за виключенням печінки та язика)
- річкову та копчену рибу
- гриби
- соуси, перець, майонез
- вироби у фритюрі, зокрема чіпси
- газовані напої, квас, натуральну каву
- морозиво, кремові вироби тощо

З точки зору медицини, віддавати дитину в дитячий дошкільний заклад треба або в 3 місяці (як це відбувалося 30 років тому, коли мами майже відразу виходили на роботу), або в 4,5 роки. На перший варіант навряд чи хто-небудь сьогодні погодиться. Тому розберемо другий варіант, який є кращим.

У чому, власне, головна небезпека? У зануренні вашої домашньої дитини в агресивне вірусно-мікробне середовище, яке, до того ж, кожні 3-4 тижні оновлюється. Для того, щоб протистояти цьому середовищу, потрібно мати добре працюючу імунну систему, яка дозріває більш-менш до зазначеного терміну.

Крім цього (і це дуже важливо) дитина до цього часу дозріває для психологічної роботи з нею – ви можете переконати її в необхідності вашого вчинку, та й вона сама тягнеться до однолітків, шукає спілкування. Дитячий сад швидше стане для неї джерелом позитивних емоцій, що саме по собі сприяє боротьбі з інфекцією. Дитина постійно плаче, знаходиться в стані стресу від розлуки з батьками – відмінна здобич для вірусів і мікробів.

Але чи можна що-небудь зробити, якщо необхідно віддати дитину в дитячий заклад раніше? Думаю, що так.

У першу чергу хочеться сказати про загартовування. Адже тривале перебування дитини на свіжому повітрі, чисте і прохолодне повітря в кімнатах, бігання босоніж по підлозі і т. д. – повинні увійти в життя вашої дитини якомога раніше, тим більше якщо ви заздалегідь знаєте, що їй належить рано піти в дитячу устанovu.

Ще одна важлива деталь – привчайте, наскільки можливо, свою дитину до контактів з іншими дітьми (запрошуйте їх у гості, спілкуйтеся на дитячих майданчиках і т. д.). Малюк отримує психологічний досвід – і одночасно тренується його імунна система.

Нарешті, існує і медикаментозний метод зміцнення імунітету, своєрідні щеплення проти вірусів і мікробів, найчастіше викликають респіраторно-вірусні захворювання— головний бич дітей, що пішли в дитячий заклад. До таких препаратів відноситься, наприклад, Рибомуніл, IRS-19 та ряд інших.

Головна особливість цих препаратів полягає в тому, що вони містять ДНК мікробів і вірусів та їх оболонки, що викликають утворення як негайного, так і відстроченого імунітету. На відміну від багатьох інших імуномодуляторів подібні препарати нешкідливі, тому що підвищують опірність організму до вірусів і мікробів природним чином.

Існують і інші маленькі хитрощі промивання носоглотки дитини 0,85-1% розчином кухонної солі після приходу з дитячого закладу, змазування зовнішніх відділів носових ходів оксоліновою мазю, вітамінізація організму.

І ще одне. Якщо дитина все-таки захворіла, не тримайте її у будинку 3-4 тижні. Досить кількох днів. Адже за місяць в дитячому колективі з'являться вже інші віруси і мікроби, перед якими ваша дитина беззахисна, і можливий новий спалах хвороби.

Однак якщо респіраторні захворювання протікають важко, ускладнюються астматичним синдромом, якщо загострюються хронічні захворювання, подумайте, чи варте відвідування дитячого садка, подальших проблем зі здоров'ям.

Будьте здорові!