

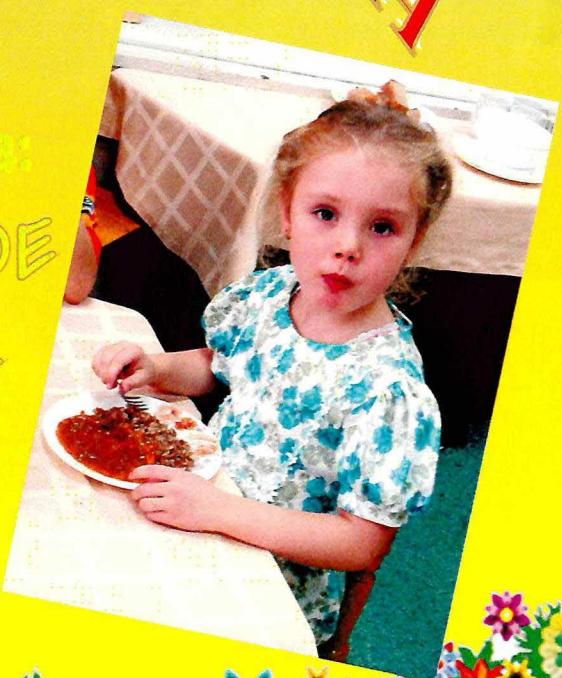
Невозможно жить на свете,  
Не отдав часок газете.  
Ведь газета - знает каждый -  
Информатор очень важный!  
Если о детсаде узнать хотите,  
"Маленьку страну"  
Прочитать спешите!

# МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА

НДОУ "Детский сад №220"  
ОАО "РЖД"



Тема номера:  
**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ**





## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Пищеварительный, или желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) - система органов у человека, предназначенная для переработки и извлечения из пищи питательных веществ, всасывания их в кровь и выделения из организма непереваренных остатков. Система органов пищеварения (желудочно-кишечный тракт ЖКТ) - сложная, но в то же время слаженная работа - зубов, языка, слюнных желез, пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, толстого и тонкого кишечников. Сбой в работе любого органа приводит к нарушению процесса пищеварения в целом.

80% клеток иммунной системы сосредоточено в кишечнике организма, поэтому от состояния ЖКТ зависит состояние иммунной системы в целом (сопротивляемость организма инфекциям и внешним факторам - химическим, механическим и т.д.).

Наряду с понятием «головной мозг» существует такое понятие как «брюшной мозг». Это обусловлено тем, что в ЖКТ сосредоточено огромное количество нервных клеток, по количеству сопоставимых с головным мозгом. Как следствие, любой психо-эмоциональный стресс является причиной нарушения работы органов ЖКТ (изжога, диарея и т.д.), а также отражается на личностных характеристиках человека. Люди, страдающие нарушением пищеварения, склонны к раздражительности, вспыльчивости.

Еще Сократ говорил: «Что дети - это не маленькие взрослые, а совсем другой мир».

Очень точно сказано. Все органы и системы органов детей устроены и работают совсем по другой схеме, не так как у взрослых. И то, что можно взрослому, детскому организму, пускай и в маленьком количестве, совсем не подходит.

### **Особенности ЖКТ в детском возрасте являются:**

- недостаточно развитая ферментативная активность органов пищеварения, то есть неспособность переваривать какие-либо виды продуктов;

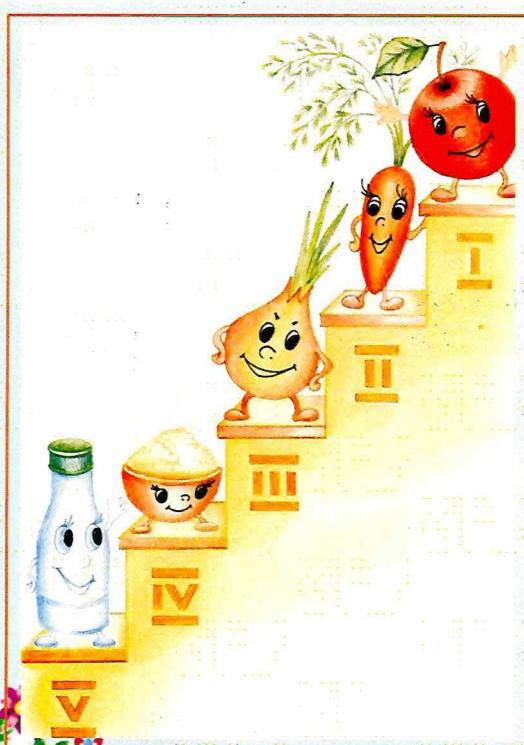
- склонность к дискинезиям (дис - нарушение, кинезия - движение), в норме в ЖКТ пищевой комок передвигается сверху вниз и обратному движению препятствует работа сфинктеров и перистальтическая волна.

При составлении рациона питания ребенка и режима приема пищи необходимо учитывать выше перечисленные факторы.

В детском возрасте до 5 лет запрещено жареное, копченое, остroe, маринады, продукты содержащие усилители вкуса, искусственные ароматизаторы и красители.

Полноценный и сбалансированный рацион - залог здоровья и хорошего настроения вашего ребенка!

Врач- гастроэнтеролог Шафранова Инна  
Владимировна



## РЕЙТИНГ САМЫХ *полезных* ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ

Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

**I место: яблоки.** Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектинги помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности, железом и предотвращают развитие анемии.

**II место** поделили **морковь** — кладезь бета-каротина и



**капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

**III место: лук.** Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

**VI место: каши.** Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

**V место: молочные продукты**, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!



## РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**I место: кола.** Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

**II место: сладкая газировка**, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

**III место: картофельные чипсы.** В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от

чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

**IV место: сосиски и дешевая колбаса.** В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

**V место: маргарин.** Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизованных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».



## **ТРЕБОВАНИЯ К КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ И КОНТРОЛЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ГОТОВЫХ БЛЮД**

Кулинарная обработка продуктов предусматривает улучшение усвоемости и повышение вкусовых качеств пищи. Процесс приготовления пищи складывается из 2-х этапов: холодной (первичной) и тепловой (вторичной) обработки,

Технология приготовления пищи должна обеспечивать максимальную сохранность витаминов и питательных веществ. Неправильная холодная обработка может привести к значительным потерям основных пищевых веществ.

Дефростация мяса производится на воздухе в подвешенном состоянии или на специальных подносах (ваннах). После оттаивания мясо обмывают проточной водой.

Дефростация рыбы должна быть максимально укорочена, т.к. рыба портится значительно быстрее мяса. Замороженную рыбу оттаивают как на воздухе, так и погружением в воду (при температуре 10—12° С), но не более чем на 4 часа. Масса воды должна в 2 раза превышать массу рыбы. Рыбное филе оттаивается на воздухе.

Овощи перебирают, промывают, чистят. Промытые овощи хранят, прикрыв влажной тканью. Картофель погружают в подсоленную воду не более чем на 2 часа. Недопустимо заготавливать очищенные овощи с вечера.

Тепловая обработка должна улучшать вкусовые качества пищи, обеспечивать сохранность питательных веществ и обезвреживать продукты.

Наибольшую опасность, с точки зрения возникновения пищевых отравлений и глистных инвазий, представляют блюда из мясного и рыбного фарша. Для предотвращения возникновения отравлений изделия из фарша необходимо сразу же после изготовления подвергать тепловой обработке. В ДОУ применяется двухэтапная тепловая обработка этих блюд: обжаривание в течение 10 минут на плите в масле с последующей доготовкой в жарочном шкафу при температуре 230—250 С а течение 5—8 минут.

Отварные мясо и птица после порционирования подвергаются вторичной тепловой обработке в течение 15 минут.

Для лучшей сохранности витаминов и минеральных веществ овощи лучше варить на пару. Для лучшей сохранности витамина . Зелень и овощи закладывают в кипящую воду и варят в закрытой крышкой посуде. Овощи для салатов и винегретов лучше варить неочищенными.

Первые и вторые блюда могут оставаться на горячей плите не более 2 часов.

Медицинским работником проводится С-витаминизация холодных жидкых блюд из расчета 40мг/чел. Витаминизацию проводят непосредственно перед раздачей (за 15 минут). В журнале витаминизации блюд регистрируется дата, время витаминизации, блюдо, число порций, общее количество препарата.

Перед выдачей готовых блюд медицинская сестра осуществляет снятие пробы каждого блюда в отдельности и оформляет соответствующую запись в журнале бракеража готовой продукции. Лицо, проводящее снятие пробы, должно владеть методикой этого обследования.

Медицинский работник осуществляет контроль объема блюд. Жидкие блюда выдаются в группы по объему. Вторые блюда и гарниры — по весу. В группах пищу распределяют в соответствии с объемами, полагающимися детям по возрасту. Для этого в группах необходимо иметь соответствующий порционник. Посуда для раздачи пищи должна быть вымерена.

Для контроля доброкачественности пищи всех готовящихся блюд отбирают суточную пробу в стерильную стеклянную посуду. Её хранят в холодильнике при температуре 6—8° С в течение суток.

В питании детей, посещающих ДОУ, запрещается использовать следующие продукты:  
фляжное, бочковое непастеризованное молоко без тепловой обработки;  
творог и сметану без тепловой обработки;  
готовый фарш;  
мясо и яйца водоплавающей птицы;  
молоко—"самоквас" в натуральном виде, а также для приготовления творога (разрешается для приготовления теста);  
макароны "по-флотски", блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты;  
грибы;  
пирожные, торты с кремом;  
жареные во фритюре пирожки, пончики.



## **КОНТРОЛЬ ЗА ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

В обязанности администрации и медицинского персонала ДОУ входит ежедневный контроль за питанием детей. Он включает в себя: контроль за качеством поступающих продуктов, их транспортировкой, условиями хранения, соблюдением сроков реализации, технологии приготовления пищи и качеством готовых блюд, количественным составом рационов питания, санитарно-противоэпидемическим режимом пищеблока и организацией обработки посуды, соблюдением правил личной гигиены сотрудниками пищеблока, постановкой питания в группах.

Заведующий\*ДОУ, являясь руководителем работы всего персонала, обеспечивает своевременное представление требований-заявок на необходимые продукты; контролирует деятельность заведующего хозяйством по обеспечению своевременной доставки продуктов, их правильного хранения; следит за использованием ассигнований на питание; при необходимости принимает участие в составлении меню-раскладок; осуществляет контроль за работой персонала пищеблока, соблюдением санитарно-гигиенических условий приготовления и раздачи пищи; проверяет организацию питания детей в группах.

Старшая медицинская сестра осуществляет постоянный контроль за правильной постановкой питания, качеством доставляемых продуктов; соблюдением правил их хранения и сроков реализации; соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладки; качеством приготовления пищи, её соответствием физиологическим потребностям детей в основных ингредиентах. Старшая медицинская сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, соблюдение личной гигиены сотрудников, правильность доведения пищи до детей, организацию питания детей в группах.

Врач, осуществляющий лечебно-профилактическую помощь детям, контролирует соответствие питания физиологическим потребностям детей, качество питания, его эффективность и адекватность состоянию здоровья детей. Следит за эстетикой питания, сервировкой стола, привитием детям гигиенических навыков.

Контроль за качеством поступающих продуктов и их транспортировкой

Поставка продуктов в ДОУ осуществляется через сеть. При приеме продуктов медицинский работник должен ознакомиться с сопроводительными документами (накладными), проверить наличие сертификата (удостоверения качества) на скоропортящиеся продукты. В документах должны быть указаны сорт или категория продукта, дата и час выработки. Прием продуктов с истекший сроком реализации не допускается.

В ДОУ запрещено принимать:

- непотрошеных кур, уток, гусей;
- яйца водоплавающих птиц;

бомбажные консервы;

крупу и муку, пораженную амбарными вредителями;

мясную обрезь, головы.

Все продукты, поступающие в учреждение, подлежат обязательному бракеражу.

Оцениваются их органолептические свойства: внешний вид, цвет, консистенция, запах, вкус. Результаты бракеража регистрируются в специальном бракеражном журнале

Бракеражу подвергаются продукты при поступлении не только на склад или в холодильник, но и при поступлении со склада на кухню.

Условия транспортирования продуктов должны исключить возможность их за-грязнения. Особое внимание должно быть обращено на состояние транспорта и тары.

Для перевозки продуктов должен быть выделен специальный транспорт с закрытым кузовом, имеющий санитарный паспорт.

Тара, используемая при транспортировке, должна хорошо и легко очищаться (контейнеры для перевозки мяса, рыбы, мясопродуктов, эмалированные бидоны, металлические и деревянные ящики, плотно закрытые лотки, мешки для сыпучих продуктов). Недопустимо использовать для перевозки продуктов оборудование пищеблока.





## ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДОУ (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.



### РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.

