

9.Режим питания

Организации питания детей в организованных коллективах регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

Дополнительным нормативным документом, которым регламентируются нормы питания является Методические рекомендации 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах»(утв.Главным государственным санитарным врачом РФ 12 ноября 2015 г.).

Перечисленные выше санитарные правила являются обязательными для исполнения всеми юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, чья деятельность связана с организацией и (или) обеспечением горячим питанием детей как школьного, так и дошкольного возраста.

Оптимальное(здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Общие принципы организации здорового питания детей в организованных коллективах:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей(в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В организованных детских коллективах **разрабатывается рацион питания**, который в свою очередь предусматривает формирование набора продуктов,

предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени.

На основании сформированного рациона питания **разрабатывается меню**, которое включает распределение перечня блюд, кулинарных, хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Требования к меню для детей дошкольного возраста.

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным 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.

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15 % от калорийности рациона, жиров 30 - 32 % и углеводов 55 - 58 % .

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

При 8-10-часовом пребывании детей, организуется 3-4 разовое питание, при 10,5-12-часовом - 4-5 разовое питание, при 13-24-часовом - 5-6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.

Перечень продуктов, запрещенных для использования в питании детей.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в питании детей не допускается использовать следующие пищевые продукты:

- скоропортящиеся продукты, которые нельзя хранить без холодильника (вареные, жареные продукты и блюда домашнего и промышленного приготовления; колбасные изделия; кондитерские изделия с кремом; молочные продукты, в том числе глазированные сырки, рыбные и мясные консервы и пр.);
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- плодоовощная продукция с признаками порчи; большие объемы ягод, фруктов (более 0,5 кг), в том числе арбузы и дыни;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- квас;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия (беляши, чебуреки, картофель фри);
- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- газированные напитки (лимонад, газированная минеральная вода);
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- жевательная резинка;
- чипсы, кириешки, жареные семечки;
- карамель, в том числе леденцовая;
- сок в крупной таре, упаковке (более 0,5 л);

- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%), спиртные напитки, в том числе пиво; табачные изделия; нюхательные смеси;
- продукты, приготовленные в «фастфудах» (гамбургеры, хот-доги, пиццы и пр.);
- первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.