

**ПАМ'ЯТКА,
ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ
У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

1 Харчування у закладі дошкільної освіти проводиться відповідно з основними вимогами до раціонального харчування; його хімічний склад, калорійність, об'єм і режим повинен повністю відповідати віковим потребам організму дошкільника.

2. Постійний контроль за правильною організацією харчування покладається на директора, медичний персонал, вихователів.

3. Медичний персонал закладу дошкільної освіти одночасно з керівництвом закладу повинні здійснювати постійний контроль за умовами і строками зберігання продуктів харчування та їх реалізації, технологією приготування страв, дотримуванням норм харчування тощо.

4. В дошкільних закладах з 12-ти годинним перебуванням дітей рекомендовано 4-х разове харчування.

5. Вихователі під час організації харчування повинні індивідуально підходити до кожної дитини, особливо в адаптаційний період, коли у дитини відмічається не тільки поганий апетит, а навіть відхилення в травленні.

6. Їжа повинна відповідати віковій наповнюваності шлунка дитини, задовольняти потребу підростаючого організму, викликати почуття задоволення. Переїдання слугують порушенню нормальної функції органів травлення, сприяють зміні апетиту.

7. Вихователям слід пам'ятати, що в організмі здорової дитини є природжений механізм, регулюючий кількість їжі, необхідної для нормального росту і розвитку.

8. Слід регулювати прийом страв (запропонувати дитині з'їсти половину порції першої страви з тією умовою, щоб вона повністю з'їла більш калорійну другу страву).

9. Для попередження тимчасового зменшення апетиту слід перед вживанням їжі дотримуватись таких правил: підтримувати спокійний

емоційний стан дитини; захистити від перевтоми і великого збудження, правильно організувати рухову активність на прогулянці, стежити за початковою стадією захворювання.

10. Необхідно привчати дітей до правильного питтєвого режиму.

11. Організація питного режиму повинна сприяти оптимальному задоволенню потреб дітей у безпечній та якісній воді. Кожна дитина за потреби повинна отримати кип'ячену або фасовану воду в індивідуальній чашці.

12. В спекотний літній час виникає потреба в додатковій кількості води. В цьому випадку дитину необхідно привчити пити воду маленькими ковтками.

13. Не слід дозволяти дітям пити перед обідом (вода частково заповнює шлунок і дитина з'їдає менше).

14. Вихователю слід прищеплювати дітям смак до здорової і корисної їжі (пояснити користь страви, подати гарно оформленою).

15. Гарному засвоєнню їжі сприяють умови, в яких організовується харчування дітей.

16. В кімнаті необхідно створити спокійну атмосферу, ніщо не повинно відволікати увагу дітей під час їжі (виключаються музика, голосні розмови, покарання).

17. Столи для прийому їжі накриваються скатертинами або використовуються індивідуальні серветки.

18. Сервіровка столу, зовнішній вигляд страв, їх смакові якості повинні викликати позитивні емоції у дітей.

19. Їжу слід подавати теплою, щоб діти не отримали опік (температура першої і другої страви 50-60°, третя страва повинна бути кімнатної температури).

20. Не можна допускати, щоб діти довго сиділи за столами і чекали їжу.

21. Закінчивши прийом їжі дитина виходить з-за столу, не чекаючи доки з'їдять всі.

22. Не можна підганяти дітей, так як недостатньо перемелена їжа погано засвоюється організмом.

23. Посуд в закладі дошкільної освіти повинен відповідати гігієнічним вимогам. Рекомендуються чашки і тарілки з фаянсу, фарфору, скла, прибори з нержавіючої сталі. Не допускається використання алюмінієвих приборів.

24. Працівникам закладу дошкільної освіти необхідно мати промаркований санітарний одяг для робіт, що пов'язані з організацією харчування.

25. Під час роздачі їжі помічнику вихователя необхідно дотримуватись гігієнічних правил; надіти чистий санітарний одяг, на голову зав'язати косинку. Чергові повинні бути в фартушках.

26. Санітарний одяг необхідно зберігати поруч із буфетною. Дітям з чотирирічного віку, які чергують під час харчування, видаються фартушки, косинки (ковпаки), що зберігаються на вішалках також поруч із буфетною (у куточку чергового).

27. У санітарному одязі забороняється: виконувати роботи з прибирання приміщень; заходити та перебувати в туалеті; виходити на вулицю; знаходитись у цьому одязі в інших приміщеннях, поза місцем харчування дітей. Перед відвідуванням туалету санітарний одяг необхідно залишати на вішалці поруч із дверима туалету. Після відвідування туалету персонал повинен обов'язково мити руки, а працівники харчоблоку після миття рук повинні проводити їх дезінфекцію препаратами, дозволеними до використання.

28. Під час їжі вихователь повинен вчити дітей правильно сидіти за столом, користуватися приборами, прищеплювати культурно-гігієнічні навички.

Література.

1. Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 24.03.2016 № 234.

2. Є. Белостоцька Гігієнічні основи виховання дітей від 3 до 7 років. К. Радянська школа, 1987.