

Організація харчування дітей в ЗДО – один з найпріоритетніших напрямків діяльності закладу, оскільки повноцінне та якісне харчування є невід'ємною складовою зміцнення здоров'я наших вихованців. Дане питання організовується відповідно до:

- пункту 3 статті 56 Закону України «Про освіту» від 28.09.2017р № 2145-VIII
- статті 5 Закону України «Про охорону дитинства»,
- статті 35 Закону України «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001р. №2628 (зі змінами),
- Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 23.12.1997 р. № 771/97-ВР (зі змінами)
- наказів Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України «Про порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах» від 01.06.2005 р. №42/329, «Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах», від 15.08.2006 р. №620/563, «Про затвердження Порядку надання послуг з харчування дітей у дошкільних, учнів у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах, операції з надання яких звільняються від обкладення податком на додану вартість» від 02.02.2011 р. № 11
- постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»
- Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 24.03.2016 р. №234,
- Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженої спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17.04.2006 р. № 298/227(зі змінами від 26.02.2013р. № 202/165)
- наказу Міністерства аграрної політики та продовольства України «Про затвердження Вимог щодо розробки, впровадження та застосування постійно діючих процедур, заснованих на принципах Системи управління безпечністю харчових продуктів (НАССР)» від 01.10.2021р. №590
- Плану заходів «Дітям Чернівецької міської територіальної громади – здорове харчування на 2021-2023 роки», затвердженого наказом управління освіти Чернівецької міської ради від 01.11.2021р. №328.

Згідно наказу управління освіти Чернівецької міської ради від 27.03.2023 № 76 «Про вартість харчування дітей у комунальних ЗДО/НВК Чернівецької міської територіальної громади» з 01.04.2023 року встановлено вартість харчування однієї дитини в день у розмірі:

- у групах раннього, молодшого віку – 46 грн;
- у групах середнього, старшого віку – 60 грн.

Також встановлено з 01.04.2023 року батьківську плату за харчування дитини в ЗДО у розмірі 70% від вартості харчування за день:

- у групах раннього, молодшого віку – 32,20 грн;
- у групах середнього, старшого віку - 42 грн.

**План заходів
перехідного періоду впровадження нових норм та порядку
організації харчування в ЗДО№ 13 «Краплинка»
План заходів "Дітям ЗДО - про здорове харчування
на 2021 -2023 роки"**

Питання організації харчування дітей у закладах дошкільної освіти було і залишається одним з актуальних. Раціональний режим харчування, збалансованість раціону є основними умовами для підвищення захисту дитячого організму до захворювань, нормального росту та розвитку дітей, які тут виховуються.

Нове меню в закладах дошкільної освіти з січня 2022 року, тому у батьків з'явилося безліч запитань. Все нове на перший погляд здається незрозумілим, але ми хочемо внести ясність щодо питання харчування вихованців. До закладу постачають продукти харчування якісні та сертифіковані. Ми в свою чергу дотримуємось всіх вимог та термінів зберігання продуктів. Наші кухарі дотримуються технології приготування нових страв максимально докладно зусилля, щоб приготувати дітям сніданки, апетитні обіди та корисні вечері, які малята будуть з'їдати із задоволенням. Ми запевняємо, що всі зміни у харчуванні спрямовані на покращення здоров'я дітей, це дуже добре, що ми маємо можливість з малечку привчити дітей харчуватися корисно та збалансовано.

Які ж відбулись позитивні зміни у дитячому харчуванні?

- збільшено кількість споживання: фруктів, овочів, м'яса, риби, молока та кисломолочних продуктів, м'яса риби, круп та бобових;
 - обмежено кількість споживання: солі та цукру, жирів рослинного та тваринного походження;
- зменшено кількість споживання: хлібобулочних виробів та картоплі;
- виключено: ковбасні вироби, плодоовочеві консерви, кондитерські вироби.

Корисні зміни в нормах харчування дітей

(згідно постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»)

- Вживання хліба дітьми дошкільного віку - 60 г (під час сніданку або вечері, та під час обіду);
- Картопля як окрема страва пропонується не більше 2-х разів на тиждень;
- Перевага надається продуктам із вищим вмістом харчових волокон, наприклад, гречаній крупі, а не рисовій;
- М'ясо птиці планується 6 разів на тиждень, м'ясо яловичини, телятини, свинини — 2 рази, риби — 2 рази;
- Яйця пропонуються 2 рази на тиждень під час сніданку, обіду або вечері;
- Молоко та молочні продукти пропонуються щодня по одній порції під час сніданку та вечері: 200 мл молока, або 125 мл йогурту або кефіру, або 125 г сиру кисломолочного, або 15 г сиру твердого, або 25 г сметани; Масло вершкове - щодня під час сніданку, обіду, та підвечірка -1,5 гр;
- Обмежується додавання цукру під час приготування страв і напоїв: пропонується 7,5 г на сніданок, 10 г на обід, 7,5 г на підвечірок;
- Какао, чай пропонується без додавання цукру та підсолоджувачу;
- У стравах кількість доданих цукрів не перевищує 5 г на 100 г/мл готової страви;
- Кількість солі в готових продуктах та стравах обмежується, використовується лише йодована сіль щодня під час сніданку, обіду, вечері по 1 г. ;
- У страви, які пропонуються дітям, не додаються підсолоджувачі, синтетичні барвники й ароматизатори ;
- Свіжі й перероблені овочі та фрукти пропонуються без додавання цукрів, але вміст цукрів, який міститься природньо, не обмежується;
- Соки пропонуються два рази на тиждень під час сніданку або підвечірка (180 мл);
- Квашені овочі пропонуються дітям не частіше, ніж 3 рази на тиждень (по одному разу на сніданок, обід, підвечірок)
- Різноманітні овочі пропонуються щодня на сніданок, обід, підвечірок- 80 гр.
- Різноманітні фрукти та ягоди пропонуються щодня на сніданок або підвечірок, також на обід – 80гр.

7 основних рекомендацій щодо правильного харчування:

- Споживати адекватну кількість калорій зі здорових продуктів.

- Споживати різноманітну, корисну їжу (див. Тарілка здорового харчування).
- Зменшити споживання солі, цукру, жирів, а також технічно перероблених продуктів, трансжирів.
- Дотримуватися режиму харчування (3 основні прийоми їжі і 1-2 перекуси), сформувати здорові харчові звички.
- Пити достатньо рідини, в основному за рахунок простої природної води (зменшити споживання солодких напоїв, алкоголю – бажано до нуля).
- Дотримуватися правил харчової безпеки – чистота, свіжі продукти та ін.
- Бути фізично активними, рухатися протягом дня, не менше 30 хвилин для дорослих і 60 хвилин для дітей

Пам'ятка для батьків

Режим харчування дитини вдома

Рациональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину:

- перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самотійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
- під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самотійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
- після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі. Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

- привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);
- виховувати слухняність, пошану до дорослих;
- заохочувати висловлювати прохання;
- навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов'язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.

Особливості харчування дитини під час адаптації до умов дитячого садка

Слід підсолювати порцію дошкільника невеликою кількістю солі, якщо вдома дитина звикла до більш солоної їжі. Згодом кількість солі можна зменшити до загального рівня. Така поступова адаптація дитини до смакових особливостей їжі в дитячому садку триває два-три тижні.

- Напочатку періоду адаптації батькам варто годувати дошкільника сніданком вдома, спокійно і без поспіху.
- Нову для дитини страву варто вводити в раціон невеликими порціями. Ліпше покласти дитині меншу кількість їжі, а потім, за її бажанням, додати ще.
- Слід пояснити дитині корисність нової страви, що допоможе побороти її неохочість та сприятиме виникненню зацікавленості новою стравою: поінформувати дитину щодо складу страви, способу її приготування, смаку та користі для здоров'я; долучити дошкільника до розмови про страву чи її компоненти перед обідом; порадити батькам приготувати вдома нову страву відповідно до меню дитячого садка.
- Дошкільника-новачка під час обіду можна посадити за стіл до дітей, які добре їдять. Уплив однолітків, роль наочного навчання та бажання наслідувати оточення позитивно впливатимуть на харчову поведінку дитини.