

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ У САНАТОРНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ №6

Організація харчування в закладі дошкільної освіти здійснюється згідно вимогам спільних наказів Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 17.04.2006 № 298/227 «Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», від 26.02.2013 №202/165 «Про затвердження Змін до Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах»

АДМІНІСТРАЦІЯ ЗАКЛАДУ ЗАБЕЗПЕЧУЄ БЕЗПЕРЕРВНЕ ЗАМОВЛЕННЯ І ПРИЙНЯТТЯ ДО ЗАКЛАДУ БЕЗПЕЧНИХ І ЯКІСНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ, ЩО ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ПОСТІЙНО В МЕЖАХ ЗАТВЕРДЖЕНОГО РОЗМІРУ БАТЬКІВСЬКОЇ ПЛАТИ ТА ВИДІЛЕНИХ БЮДЖЕТНИХ КОШТІВ.

Перевага надається продуктам харчування та продовольчій сировині місцевого виробника, постійно проводиться санітарно-просвітницька робота (бесіди, лекції та ін.) з дітьми, вихователями, обслуговуючим персоналом, батьками з питань профілактики захворювань, пов'язаних з фактором харчування. Всі працівники закладу проходять медичні огляди відповідно до чинного законодавства.

Щоквартально здійснюється аналіз стану харчування дітей в закладі освіти, вживаються заходи по його вдосконаленню. Забезпечується постійний контроль за організацією повноцінного збалансованого харчування дітей згідно "Норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах", затверджених Постановою КМУ від 22.11.2004 року № 159

Відповідно до рішення Шосткинської міської ради звільнено на 100% з 01.05.2021 року від плати за харчування в закладах дошкільної освіти дітей з сімей-учасників антитерористичної операції (АТО), дітей внутрішньо переміщених осіб, дітей, які мають статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, дітей з малозабезпечених сімей, дітей-сиріт; на 50% - дітей з багатодітних родин.

Пільги для таких категорій вихованців надаються відповідно до поданих документів директору СЗДО №6.

ДОКУМЕНТИ,
що необхідні для надання адміністрації закладу

* Діти з сімей-учасників антитерористичної операції (АТО), внутрішньо переміщених осіб, діти, що мають статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, діти-сироти;:

1. Заява на ім'я начальника управління освіти ШМР.
2. Копія свідоцтва про народження дитини.
3. Копія документа, що свідчить про підтвердження даного статусу.

* Діти з малозабезпечених сімей:

1. Заява на ім'я начальника управління освіти ШМР.
2. Копія свідоцтва про народження дитини.
3. Довідка про надання матеріальної допомоги як малозабезпеченим.

* Діти з багатодітних родин:

1. Заява на ім'я начальника управління освіти ШМР.
2. Копія свідоцтва про народження дитини.
3. Довідка про склад сім'ї.

Рекомендації батькам щодо організації

харчування дитини вдома

Повноцінне й правильно організоване харчування вдома має велике значення для розвитку дитини.

Харчування повинно не лише покривати енергію, що витрачається дитиною, але й забезпечувати матеріал, необхідний для росту й розвитку всіх органів і систем організму. Досліджено, що процеси обміну речовин у дітей протікають значно інтенсивніше, ніж у дорослих. Адже вони більше рухаються і гуляють, що теж викликає значні енергетичні витрати.

В їжі повинні обов'язково поєднуватися у правильному співвідношенні речовини, що входять до складу тварин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода. У дитячому харчуванні мають враховуватися якісні показники білків. Найцінніший і найкорисніший для росту дитини тваринний білок. Достатня його кількість є в м'ясі, рибі, молоці, яйцях та ін. Основними джерелами рослинного білка є хліб, крупа, макарони. Важливу роль відіграють жири. Вони є пластичним матеріалом, слугують

розчинниками вітамінів А і Д. Але надмір жирів шкідливий, бо сприяє порушенню обміну речовин, погіршенню засвоєння білка, іноді викликає розлади органів травлення. Жири, як і вуглеводи, є джерелом поповнення енергії. Вуглеводи - основний матеріал для енергії м'язової діяльності. Велика їх кількість є в овочах, фруктах, ягодах та їх соках, молоці, у вмісті яких є багато глюкози і фруктози. У щоденному раціоні дитини обов'язково мають бути вітаміни. Недостатня їхня кількість різко погіршує стан здоров'я, ріст і розвиток організму. Адже вони беруть участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, регулюють окремі біохімічні й фізіологічні процеси, забезпечують життєві функції організму.

Рациональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. До трьох років дитина має харчуватися не менше чотирьох разів на день. Якщо вона просить їсти частіше, не забороняйте їй між основними прийомами їжі з'їсти яблучко, печиво або випити соку. Їжа затримується в шлунку не більше 3,5-4 годин. Якщо за цей час дитина нічого не з'їла (печиво, цукерку, сік) і досі не хоче їсти, то батьків це має насторожити. Відсутність апетиту може свідчити про знижену секреторну діяльність шлунка, відхилення в діяльності підшлункової залози, печінки, або дитині не подобається їжа, яку їй зазвичай дають на обід чи вечерю.

Раціон харчування дитини вдома

Найкраще на сніданок давати молочну кашу: гречану, рисову або вівсяну. Не лінуйтеся приготувати свіжу кашу зранку. Якщо ваш малюк не дуже любить молочні продукти, давайте йому на сніданок овочеве пюре (картопля, морква, бурячок, цибуля, петрушка). Не змушуйте дитину їсти зранку, якщо вона не хоче. Можна запропонувати їй випити молочко, не концентрований трав'яний чай (з ромашки, звіробою або зелений чай) чи просто переварену водичку. Це за умови, що дитина поснідає в дитячому садочку або вдома трохи пізніше. Інакше треба вмовити дитину з'їсти кашу.

На обід щодня дитина традиційно має їсти першу, другу і третю страви. Іноді вона просить добавку супу чи борщу і мама, заохочуючи до першої страви, насипає їй подвійну порцію. Таким чином, дитина наїлася супу і не може з'їсти другу калорійнішу страву. Тому до 3 років давайте малюку не більше 150-200 мл першої страви. М'ясо краще давати лише в обід з гарніром - картоплею, капустою чи кашею. Бажано, щоб дитина щодня їла м'ясо або рибу, можна чергувати ці продукти через день. Якщо харчова алергія, не давайте їй рибу до 3

років (до цього віку імунна система дитини майже повністю дозріває і захищатиме її від алергійних проявів).

Між обідом і вечерею - полуденок. Запропонуйте дитині склянку молока, кефіру або соку з печивом чи булочкою.

Якщо на сніданок була каша, то на вечерю дайте овочеве пюре, і навпаки. Увечері до пюре чи каші можна додати варене яйце, потім можна з'їсти домашній сир з кефіром.

Чого не варто їсти дітям:

- спеції, приправи, кетчупи тощо (до 6-7 років).
- смажену та копчену їжу, краще варену або печену.
- страви з грибів (до 7-8 років).
- консервовані продукти, якщо вони призначені не для дитячого харчування.
- газовані напої (до 5 років).
- цукерки, шоколад та інші солодощі (не раніше 3-4 років, але не часто).

Як запобігти харчовим отруєнням

- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.
- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки. Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.
- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці. Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де

побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.

- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».

- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці. Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів. Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.

- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).

- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

Привчайте дитину:

Дотримуватись режиму харчування вдома, як у дитячому садочку.

Підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.

Перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно 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); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;

Після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця, використовувати слова ввічливості.

ДОБРИЙ АПЕТИТ І УЛЮБЛЕНІ СТРАВИ

Навчіться не помічати поганого апетиту дитини.

Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку.

Не хоче їсти - спокійно і по-дружньому відпустіть її з-за столу, хай терпить до вечері. Врешті здоровий інстинкт візьме своє і їсти захочеться.

Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, якщо вона попросить їсти.

Лагідно поясніть, що їсти треба у відведений для цього час. Вечерю у такому разі зробіть дещо раніше.

На апетит впливає і зміна обстановки. Підіть на прогулянку й ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

Сміливо довіряйте здоровому інстинктові, закладеному самою природою.

Давайте тільки ту кількість їжі, що її з'їдає дитина із задоволенням. Здорова дитина здебільшого споживає стільки, скільки потрібно для її організму.

Утримуйтеся від розмов про те, що «дитина мало або майже нічого не їсть», бо вони шкідливі.

Своєчасно включайте в раціон дитини різноманітні, рекомендовані для її віку, страви та, проявляючи такт і наполегливість, привчайте їсти все, що корисне для неї.

Дотримуйтеся режиму харчування.

Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.