

### **Что делать, если у ребенка есть медицинские показания для диетического питания?**

Если у вашего ребенка есть медицинские показания для предоставления диетического питания, то вам необходимо:

- предоставить подтверждающую справку, и описывающую назначенную диету;
- написать заявление о предоставлении диетического питания;
- совместно обсудить меню для Вашего ребенка.

### **Что делать, если у ребенка есть заболевание, требующее специализированного питания?**

Если у вашего ребенка есть заболевания, требующие специализированного питания, то вам необходимо:

- предоставить справку, подтверждающую заболевание, и рекомендации врача;
- написать заявление о предоставлении специализированного питания;
- совместно обсудить меню для Вашего ребенка.

### **Как часто меняется состав меню?**

Ответ: Меню составляется на 2 недели. В нем учитываются минимум 10 различных сочетаний вторых блюд и 5 вариантов супов. Следующие 2 недели новый рацион, после чего первый вариант меню может повторяться. При этом для зимнего и летнего сезона составляется отдельный рацион. Он учитывает не только меняющиеся энергетические потребности детей, но и сезонные фрукты, овощи, ягоды.

### **Можно ли приносить из дома свои блюда в детский сад, если у ребенка аллергия на некоторые продукты?**

Ответ: Такой вариант организации питания при посещении детского сада запрещен. Одним из документов, регламентирующих организацию питания в дошкольных образовательных организациях, является СанПиН: в дошкольных образовательных организациях не допускается использовать в питании детей любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, празднований дней рождения и. п.).

### **Чем отличается домашнее питание от питания в детском саду?**

Ответ: Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В

детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка. Свежеприготовленная пища дома — не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике, причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

### **Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?**

Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

### **Нужно ли запивать пищу?**

Обычно ребенку предлагают напитки (чай, какао или кофе с молоком, компот, сок) после основной еды. Однако у части детей имеются затруднения при приеме твердой пищи (хлеба, котлет и др.). В этих случаях, в порядке исключения, можно разрешить ребенку запивать такие блюда чаем, водой и другой жидкостью.

### **Проверяют ли продукты для детей дошкольного возраста на соответствие требованиям?**

Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.

### **Может ли ежедневное меню отличаться от 10-дневного?**

В соответствии с СанПиН\* 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. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

## **Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей?**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

### **Как организовать питание дома?**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы. До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие —либо фрукты.

Переход ребенка о домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизите режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его

к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов.

### **Каким должен быть домашний ужин?**

Многие родители стремятся дома дополнить питание детей жирной и сладкой пищей: пирожными, сметаной, колбасой, а то и покормить незадолго до сна полным домашним обедом. И то, и другое приносит организму ребенка вред. Во время сна процессы пищеварения и обмена веществ резко замедляются, и обильный ужин на длительное время задерживается в пищеварительном канале. Это способствует избыточному отложению жира в организме, накоплению в нем недоокисленных (промежуточных) веществ, затрудняющих обмен, и в итоге — возникновение болезненных состояний. В детских учреждениях дети получают достаточное количество углеводов и жиров, а белков, особенно животного происхождения, нередко не хватает. Поэтому родителям необходимо каждый день просматривать меню и соответственно дополнять ужин детей продуктами, богатыми белками животного происхождения, — молоком, творогом, рыбой, яйцами, сыром, если их не было в меню. Самым дешевым и ценным источником белка в детском питании является творог. Родителям надо позаботиться о том, чтобы творог и блюда из него готовились ребенку на ужин чаще. Если за ужином ребенок получает детский сырок, который содержит белка меньше, к нему добавляют стакан кефира, ацидофильного молока или ряженки. Творог можно дать в натуральном виде (если он пастеризован) или сделать из него сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают кисель фруктовый, компот, стакан молока. Можно дать сливки, особенно ослабленным детям. Полезен также мед. Его намазывают на булочку, вмешивают в кисель. Мед с молоком, кисломолочными продуктами способствует повышению гемоглобина. Детям с излишним весом рекомендуют тощий кефир (таллинский, украинский). Он содержит мало жира (всего 1 %), но больше белка — 4,3 % (в обычном кефире — 2,8 % белка). Следует приучать детей кефир и молоко есть с хлебом. Так обогащается аминокислотный состав пищи. Если в этот день в детском учреждении не давали яйцо, его можно дать на ужин со стаканом кисломолочного продукта. Яйцо также хорошо сочетается с картофелем, зеленым горошком, винегретом.

Можно также сделать омлет с картофельным пюре и салатом из капусты, огурца, зеленого лука. В отдельные дни детям дают рыбное блюдо, особенно из рыбной рубки, так как белки рыбы легче и быстрее перевариваются по сравнению с мясом (1,5—2 часа). В домашний ужин обязательно включают фрукты, овощи и соки, чтобы дополнить дневное питание в детском учреждении витаминами, минеральными солями и микроэлементами, в том числе и кроветворными: железом, медью, кобальтом, марганцем и др. Это могут быть морковный, томатный соки, которые дают перед ужином, яблоки или другие фрукты, сладкие соки — виноградный, сливовый, нектар, яблочный — после ужина. Морковь—богатый источник каротина (в 100 г содержится 9 мг), который в организме превращается в витамин А. Пополнять его дефицит в рационе особенно важно детям, подверженным частым заболеваниям верхних дыхательных путей. 50—100 г красной моркови достаточно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине. Морковь должна быть ежедневным продуктом в питании ребенка, в особенности в зимне-весенний период. В детском учреждении приготовить сок на большое количество детей трудно, а дома это вполне возможно. Морковь дают не только в виде сока, но и в виде салата с яблоком, натертых на крупной терке с добавлением растительного масла или сметаны с сахаром. Можно приготовить морковные котлеты или пудинг. Старшим детям дают натуральную очищенную морковь, а маленьким натирают ее на терку.

В целом меню домашнего ужина может выглядеть примерно так:

1-й вариант

Морковный сок — 50—100 г

Сырок детский или творог — 100 г

Кефир или ацидофильное молоко — 200 г (с хлебом)

Яблоко или апельсин

2-й вариант

Томатный сок — 100 г

Яйцо всмятку или омлет

Винегрет, салат или картофельное пюре с зеленым

консервированным горошком

Молоко, сдобная булка или белый хлеб с медом

Фрукты

### **Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?**

Перед поступлением ребенка в детский сад попробуйте немного приблизить свое домашнее меню (если оно у вас «изысканное») к детсадовскому (каши, суп, запеканки, простые котлеты, компот). Пусть ребенок получает такие блюда хотя бы на завтрак и на обед. Иначе после домашних деликатесов дети нередко просто не едят детсадовскую кашу, суп с крупой и котлеты. Постарайтесь также соблюдать детсадовский режим питания.

## **Что делать, если ребенок ничего не хочет есть в детском саду?**

Есть дети, которые в детском саду почти ничего не едят. Особенно часто они встречаются в младших группах. Иногда дети могут есть только йогурт, пить кефир или компот. Не стоит заставлять такого ребенка есть, со временем он станет принимать пищу наравне со всеми. Достаточно, если ребенок будет в детском саду хотя бы пить (чай, компот, кефир) и понемногу пробовать каждое блюдо. «Недоеденное» в детском саду дети могут наверстать и дома. Кормите ребенка привычной едой с утра, плотным ужином сразу после детского сада и легким «вторым ужином» ближе ко сну.

## **С какими проблемами в питании сталкиваются дети в детском саду?**

Обязательно следует сразу договориться с воспитателями о том, чтобы они не заставляли ребенка есть насильно или доедать то, что осталось в тарелке. Это способно навредить и аппетиту, и психике малыша. Если вы столкнетесь с подобным явлением, обязательно поставьте в известность администрацию сада.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются дети в детском саду: некоторые из них не успевают поесть за отведенное время, зная это, они волнуются, давятся и иногда даже остаются голодными. Ребенку нужно привыкнуть к общему ритму жизни сада. К тому же есть дети-«копуши», которые, как бы ни старались, все равно не успеют за всеми. Если ваш ребенок такой, поговорите с воспитателем, пусть малыша не торопят. Вы также должны проинформировать воспитателей о том, какие продукты противопоказаны вашему ребенку (пищевая аллергия, болезни желудка печени, диабет и многие другие противопоказания). У каждого малыша к тому же есть блюда, которые он не любит. Дома вы обычно не заставляете есть эти продукты, — попросите и воспитательницу, чтобы ребенка не заставляли их есть.