

## **Условия питания и охраны здоровья обучающихся, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Помещение пищеблока размещается на первом этаже.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

Имеется десятидневное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы диетсестрой и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации ДООУ.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Одна из главных задач, решаемых в ДООУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДООУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.

Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,6 до 3-х лет и от 4 до 7 лет.

## **ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

(выдержка из СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26)

Приложение N 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13

### **ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:**

#### *Мясо и мясопродукты:*

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

#### *Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:*

- зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

#### *Консервы:*

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

#### *Пищевые жиры:*

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

#### *Молоко и молочные продукты:*

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша "самоквас";

#### *Яйца:*

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

#### *Кондитерские изделия:*

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

#### *Прочие продукты и блюда:*

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

(выдержка из СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26)

Приложение N 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13

### **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Мясо и мясопродукты:*

- говядина I категории,
- телятина,
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

*Рыба и рыбопродукты* - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

*Яйца куриные* - в виде омлетов или в вареном виде.

*Молоко и молочные продукты:*

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10% жирности);
- мороженое (молочное, сливочное)

*Пищевые жиры:*

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

*Кондитерские изделия:*

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

*Овощи:*

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, шавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;
- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

*Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

*Бобовые:* горох, фасоль, соя, чечевица.

*Орехи:* миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

*Соки и напитки:*

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

*Консервы:*

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

(выдержка из СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26)

Приложение N 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

(Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7
	года	лет	года	лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята-бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5 шт.	0,6 шт.	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140

Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)				
Белок, г			59	73
Жир, г			56	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ

(выдержка из СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26)

Приложение N 13

к СанПиН 2.4.1.3049-13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД

ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

## **В Учреждении созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников**

**(Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г., статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»)**

*Оказание первичной медико - санитарной помощи в порядке установленном законодательством в сфере охраны здоровья.*

Медицинское обслуживание обеспечивает ГБУ «Юргамышская районная больница». Учреждение предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществляет контроль их деятельности. Медицинский персонал наряду с администрацией Учреждения несёт ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм.

### *II. Организация питания воспитанников.*

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Транспортирование продуктов осуществляется специальным транспортом поставщика. Имеется десятидневное меню, разработаны технологические карты. В Учреждении организовано 4-х разовое питание воспитанников. Контролирует организацию питания диетсестра и заведующий Учреждением.

### *Определение оптимальной учебной нагрузки, режима занятий*

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 составлен:

- режим дня воспитанников в Учреждении с учётом возраста детей;
- составлено расписание НОД для каждой возрастной группы , ведётся суммарный учёт времени, отведённого для организации НОД (непосредственно образовательной деятельности) также для каждой возрастной группы.

### *IV. Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда в Учреждении*

Педагоги Учреждения стараются дать детям не только знания, но и выработать у них сознательную установку на здоровый образ жизни. С этой целью используют различные формы работы с детьми и родителями: выпуски стенгазет, тематические недели здоровья, спортивные праздники. Педагоги на практике применяют технологии обучения здоровому образу жизни: это проблемно-игровые тренинги, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», коррекционные технологии и их элементы. Имеется специальная литература по физическому воспитанию и развитию детей, который постоянно пополняется новыми книгами и пособиями, кроме того, имеется богатый выбор литературы для детей по формированию здорового образа жизни, такие как "Твоя безопасность", "Уроки Айболита", "Уроки Мойдодыра", "Уроки светофорика".

### *Профилактика заболеваемости и оздоровления детей.*

В общем комплексе профилактических мероприятий выделяются вопросы выполнения режима дня, правильной организации сна и бодрствования, питания, физического воспитания и закаливания.

Воздушный режим – важнейший элемент профилактики респираторных заболеваний. Свежий воздух в помещении препятствует передаче инфекции. Проветривание помещений осуществляется по графику и в отсутствие детей в группе.

Правильная организация питания, соблюдение установленных нормативов калорийности и содержания основных питательных веществ в рационе ребёнка имеет важное значение в повышении сопротивляемости организма ребёнка к инфекции.

Закаливание детей является мощным средством профилактики простудных заболеваний. Температура в групповых помещениях соответствует санитарным нормам. Прогулки проводятся в любую погоду. В зимний период в безветренную дети групп гуляют при температуре воздуха -15 градусов. Для большего оздоровительного эффекта стараемся сочетать прогулку с физическими упражнениями на свежем воздухе.

С целью нераспространения острых респираторных инфекций проводится облучение помещений бактерицидными лампами ( в утренние часы до прихода детей в детский сад).

### *Обеспечение безопасности воспитанников в Учреждении*

В целях обеспечения безопасности и антитеррористической защищённости детского сада используются следующие технические средства:

- Система пожарной сигнализации;
- Кнопка тревожной сигнализации – система оперативного оповещения дежурных подразделений УВД о факте незаконного вторжения в детский сад или незаконных действий.

В течение рабочего дня обеспечивается охрана воспитанников и сотрудников на территории детского сада, во время прогулки детей. Регулярно проводится обход здания и территории на предмет обнаружения посторонних и подозрительных предметов.

Вход в здание образовательного учреждения посетителям разрешается только при наличии у них документа удостоверяющего личность, после регистрации в журнале учёта посетителей.

Всеми сотрудниками строго выполняются приказы и инструкции по пожарной безопасности. Здание оборудовано автоматической пожарной сигнализацией, необходимым числом огнетушителей. При малейшем задымлении срабатывают датчики, и сигнал о пожаре автоматически уходит на пульт диспетчера пожарной охраны.

В детском саду разработаны планы и инструкции по эвакуации, регулярно проводятся тренировочные эвакуации воспитанников и сотрудников из здания.



### *Текущий контроль за состоянием здоровья воспитанников*

Отслеживается динамика показателей здоровья детей, заболеваемость, показатели пропусков по болезни.

Определяется уровень физического развития детей (антропометрические данные ( 2 раза в год).

Определяется уровень физической подготовленности детей ( сентябрь, апрель).

Диспансеризация детей старшего дошкольного возраста.

### *Медицинское обслуживание*

Медицинский персонал Юргамышской ЦРБ, наряду с администрацией ДОУ несет ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания.

Учреждение предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществляет контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья детей и работников .

Каждый ребёнок, посещающий детский сад, имеет медицинскую карту и прививочный сертификат.

В детском саду осуществляются следующие виды деятельности:

- осмотр детей;
- контроль за питанием;
- отслеживание плотности физкультурных занятий;
- контроль за выполнением требований гигиены по организации деятельности ребёнка в ДОУ.

Дошкольное учреждение имеет согласованный с департаментом образования и науки Курганской области и Управлением государственной инспекции безопасности дорожного движения УМВД России по Курганской области Паспорт дорожной безопасности образовательного учреждения.