

Особенности организации питания и питьевого режима в летний период в учреждении дошкольного образования

В летний оздоровительный период важно обеспечить систему мер, направленную на качество организации рационального, сбалансированного питания, обеспечивающего организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями) и энергией. Для обеспечения безопасности питания воспитанников в условиях функционирования различных форм организации дошкольного образования необходимо уделять внимание не только качеству продуктов, поступающих на пищеблок, но и условиям, срокам их хранения, соблюдению требований к технологии приготовления готовых блюд, срокам годности и условиям хранения готовых блюд.

Примерные двухнедельные рационы должны разрабатываться с учетом сезонности. В летний период предпочтение отдается свежим овощам, фруктам, сокам.

В целях профилактики недостаточности витаминов и минеральных веществ в учреждениях дошкольного образования ежедневно проводится С-витаминизация дневного или суточного рациона (супов или напитков) из расчета количества аскорбиновой кислоты на порцию согласно установленным Нормам питания.

С-витаминизация дневного или суточного рациона проводится медицинским работником или иным уполномоченным лицом (шеф-повар, повар) в порядке, определенном требованиями правовых актов. С-витаминизация компотов проводится после их охлаждения до температуры +12 С — +15 С, перед раздачей пищи. При С-витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в крахмальную муку. В случае получения детьми поливитаминных или витаминно-минеральных комплексов С-витаминизация дневного или суточного рациона не проводится, если содержание витамина С в данных комплексах обеспечивает не менее 80 % суточной потребности в нем воспитанника. Подогрев С-витаминизированных блюд не допускается.

Для организации качественного рационального питания воспитанников необходимо:

- обеспечить энергетическую ценность суточных рационов питания, соответствующих энерготратам детей;
- максимально разнообразить и сбалансировать рацион по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные компоненты пищи (флавоноиды, нуклеотиды и др.);

- использовать технологическую и кулинарную обработку продуктов и блюд, обеспечивающую их высокие вкусовые качества и сохранность исходной пищевой ценности;
- учитывать индивидуальные особенности воспитанников (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечить санитарно-гигиеническую безопасность питания (соблюдение соответствующих санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению, раздаче блюд и др.).

В летнее время особое внимание необходимо *уделить организации питьевого режима*, т. к. во время жары потребность в жидкости у ребенка существенно увеличивается. Для организации питьевого режима воспитанников используется негазированная питьевая вода промышленного производства, фасованная в емкости, или кипяченая, которая хранится не более 6 часов.

Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в учреждении дошкольного образования. Питьевая вода выносится на улицу, разливается в одноразовую посуду или посуду индивидуального пользования по просьбе детей.