

«О правилах гигиены питания»

Гигиена питания - Одна из отраслей гигиены, изучающая проблемы полноценного и рационального питания человека в зависимости от пола и возраста, профессии и характера труда, климатических условий и физической нагрузки, национальных и других особенностей.

Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания:

- **Умеренность**, которая необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергии.
- **Разнообразие**-пища должна содержать большой набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ, которые не встречаются в других продуктах.
- **Режим приема пищи**

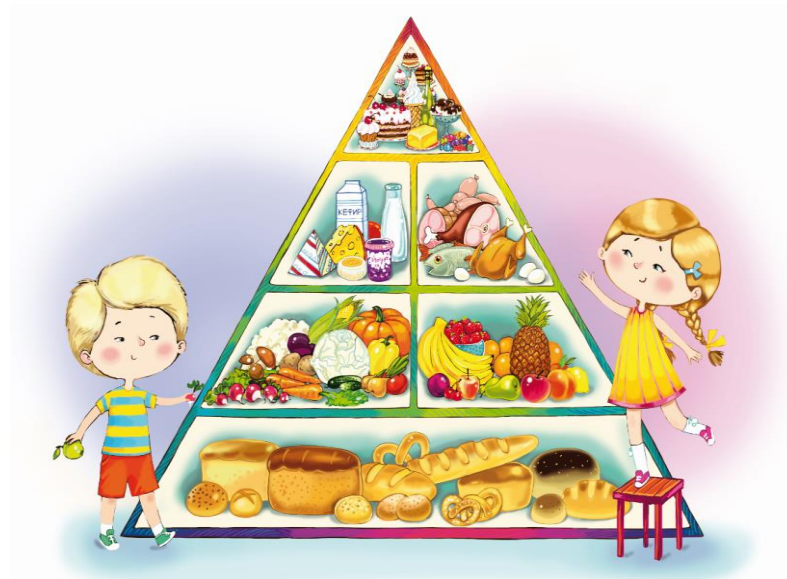
Основами рационального питания являются следующие правила:

1. Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов.
2. Обязательно при каждом приеме пищи необходимо съедать хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В6), при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.
3. Овощи и фрукты (а также бобовые) — обязательный компонент дневного рациона. В день необходимо съедать не менее 500 гр овощей и фруктов. В овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.
4. Каждый день необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием соли и жира — это ценный источник кальция.

Режим питания состоит из трех основных принципов:

1. Постоянство приема пищи по часам суток, предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.
2. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

3. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течении дня. Наиболее полезен такое режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети



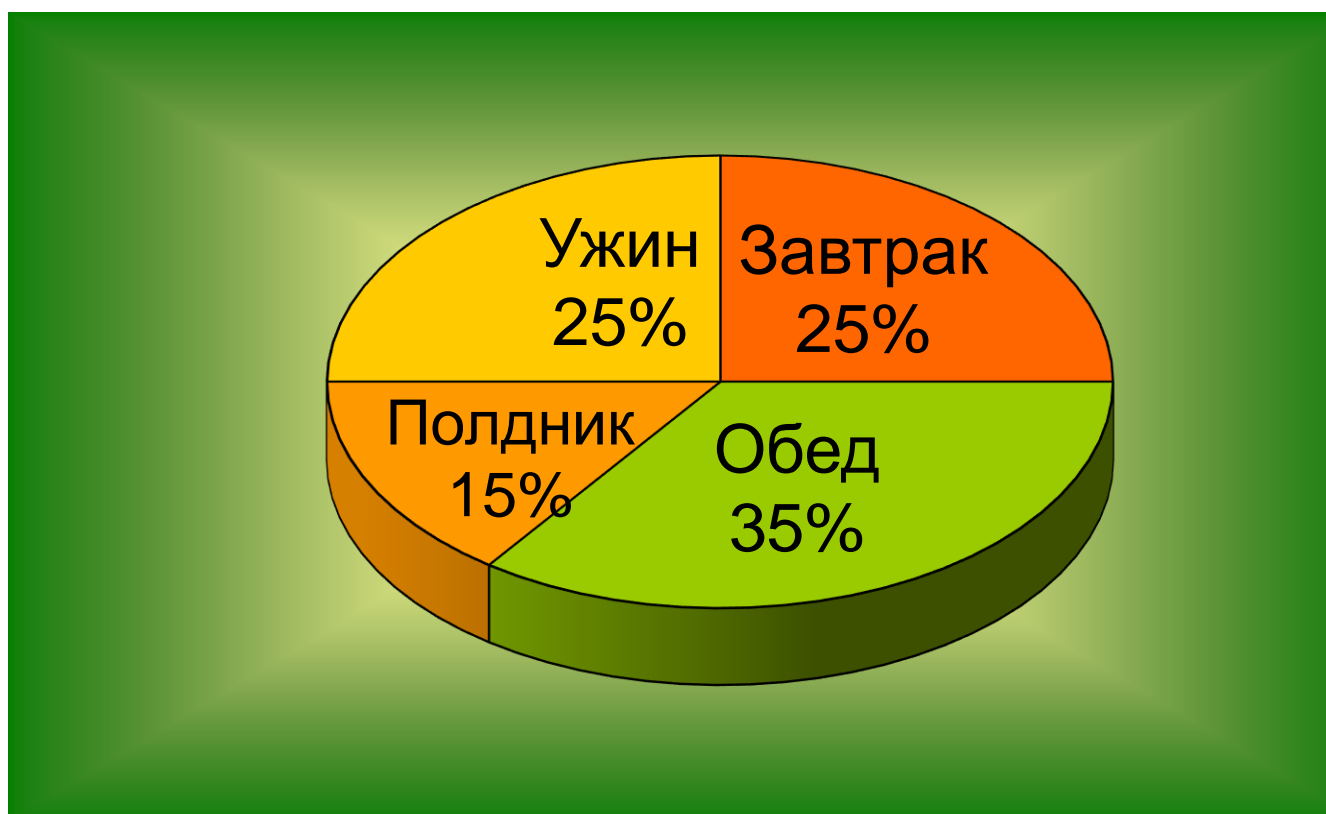
Основные принципы организации питания в детском саду:

- 1) Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка
- 2) Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- 3) Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- 4) Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- 5) Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- 6) Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах

Основные принципы рационального питания детей от 3х до 7 лет:

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении 9 часов, получают 4-х разовое питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона.

Распределение калорийности блюд в течение суток:



Организация питания в детском саду:

- 1) Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.
- 2) Имеется десятидневное перспективное меню.
- 3) При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
- 4) Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.
- 5) Организация питания постоянно находится под контролем администрации
- 6) Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов
- 7) В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса.
- 8) Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня.
- 9) Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда.
- 10) Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также мясо птицы.
- 11) Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.
- 12) Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

ЗАВТРАК:

Горячее блюдо(каша, суп молочный), бутерброд, и горячий напиток

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Фрукты или сок

ОБЕД:

Салат или порционные овощи, первое блюдо(суп), второе(гарнир и блюдо из мяса рыбы или птицы), напиток(компот)



ПОЛДНИК:

Напиток (кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема

	1-2 года	2-3 лет	3-7 лет
Калорийность	1200	1400	1800
Белки, г	36	42	54
Жиры	40	47	60
Углеводы	174	203	261

Подготовка групповой комнаты к приему пищи:

- 1) Организация культурно-гигиенических навыков;
- 2) Создание обстановки спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- 3) Сервировка стола, дежурство;
- 4) Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- 1) Мыть руки перед едой с мылом;
- 2) Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- 3) Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- 4) После окончания еды полоскать рот.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека.

Формирование норм столового этикета в старшей подгруппе:

- (1) Продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды;
- (2) Совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, ужин);
- (3) Совершенствовать теоретические знания о том, что, как и чем едят и соответствующие практические навыки;
- (4) Совершенствовать навыки общения за столом;
- (5) Продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности.

Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

Как правильно сидеть за столом:

1. Садиться за стол можно только с чистыми руками;
2. Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
3. На стол можно положить только запястья, а не локти;
4. Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
5. Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
6. Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

1. Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
2. Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
3. Есть беззвучно, а не чавкать;

4. Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

5. Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

6. Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой. Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

«Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - старые призывы многих поколений.

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка.

Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

1. Соблюдать правила личной гигиены;

2. Различать свежие и несвежие продукты;

3. Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

