

## Безопасность и контроль в нашем саду.

Подготовила:  
Т.В.Власова, шеф повар

В нашем детском саду есть дети, которым необходимо исключать или заменять продукты питания.

Для того чтобы питание не навредило детям, склонным к аллергии, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, способы приготовления блюд в садике довольно ограничены. Мы не дадим ребенку жареную картошку или попкорн. Все блюда проходят тщательную термическую обработку, но исключительно варкой, запеканием при высоких температурах, тушением, приготовлением на пару.

**В группу не доставят приготовленный обед до тех пор, пока качество блюд не контролируется бракеражной комиссией: в неё входят 3 человека это шеф-повар, медицинская сестра и заместитель заведующего.** Каждый из контролеров ставит свою подпись в бракеражном журнале в особой форме. Этой подписью мы берём на себя полную ответственность (моральную, но больше все-таки юридическую) за возможные последствия.

После проверки берется суточная проба. Если блюдо порционное – то в пробу включается целая порция. Если не порционное (супы, вторые блюда, холодные закуски), то проба составляет не менее 100 граммов. Проба хранится в отдельном холодильнике. На ней обязательно стоит маркировка – дата и подпись повара, который готовил то или иное блюдо.

**Хранить пробы положено не менее 48 часов.** Это делается для того, чтобы контролирующие органы и санитарные специалисты могли в любой момент взять пробы для лабораторного исследования, если в садике, например, случилось массовое или единичное отравление.

Разогревать блюда, оставшиеся со вчерашнего дня, в нашем саду категорически запрещено. Также мы не кормим детей блюдами, которые были приготовлены где-то в другом месте, не на кухне дошкольного учреждения. Поэтому каждый день в группах для родителей выставляются меню.

Соблюдение правил безопасности в нашем саду – в интересах самого руководства, ведь за нарушения могут последовать огромные штрафы. Но самое главное – руководство несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка, который находится в детском саду. Причинение ребенку вреда некачественной пищей может повлечь за собой наступление уголовной ответственности для должностных лиц.

## Новый стандарт

Новый стандарт детского питания в детских садах был утвержден в 2013 году. Базовые требования остались теми же, но были пересмотрены требования к калорийности и набору продуктов и объёму блюд. В нашем детском саду составляется перспективное меню, где одно и то же блюдо не должно повторяться в течении двух дней.

Родители могут быть спокойны – с разнообразием блюд. **Меню на каждый день, согласно новым стандартам, составляют с соблюдением следующей энергетической ценности:**

- детям от 2 до 3 лет – 1400 Ккал;
- детям от 3 до 7 лет – 1800 Ккал.

У нас в нашем саду пятиразовый прием пищи. Это не означает, что ребенка будут кормить больше. Просто введено такое понятие, как «второй завтрак», на который ребенку могут дать фрукты или сок фруктовый, в промежутке между первым завтраком (основным) и обедом.



Что касается перечня продуктов, которые обязательно должны быть в рационе дошколят, то он расширен. **Теперь документально регламентирован такой суточный рацион:**

- молоко, кисломолочные продукты – не менее 390 мл на ребенка в возрасте от 1 до 3 лет и не менее 450 мл на ребенка в возрасте от 3 до 7 лет;
- творог – детям от 1 до 3 лет не менее 30 граммов в день, детям старше – не менее 40 граммов;
- сметана – малышам положено не менее 9 граммов в день, детям от 3 до 7 лет – 11 граммов;
- сыр – малышам должны давать 4,3 грамма в день, большим деткам – 6,4 грамма;
- говядина бескостная – не менее 50 граммов детям ясельных и младших групп в день, не менее 55 граммов детям средних и старших групп в день;
- мясо птицы (курица, индейка) – не менее 20 граммов в день для малышей и не менее 24 граммов для детей от 3 до 7 лет;
- рыба (филе) – малышам не менее 32 граммов, детям постарше – 37 граммов;
- яйца – детям до 3 лет в день положена 20 граммов, а детям от 3 до 7 лет – 24 грамма.
- картофель – 120 грамм малышам и 140 грамм «большим», но это очищенный картофель.
- овощи и фрукты – овощи очищенные-детям от 1 до 3 лет – 205 грамм, детям от 3 до 7 лет – 260 грамм. Фрукты- от 1 до 3 лет-95 грамм, детям от 3 до 7 лет-100 грамм. Соки фруктовые всем по 100 грамм.



Помимо этого, в суточный рацион обязательно должны входить , хлеб, мука, крупы, макароны, растительное и сливочное масло, кондитерские изделия чай, какао, сахар и соль. На эти продукты так же есть нормы в граммах.

## Выводы

Как бы вы ни осуждали товарищи родители и дети меню садика, оно по факту более полезное для вашего растущего ребенка, чем домашнее меню. Над разработкой норм и соотношений продуктов для дошкольных учреждений занимается большой штат диетологов, педиатров, эндокринологов, технологов пищевой промышленности. Последние стандарты были одобрены Институтом питания и диетологии РАН. Можете ли вы, готовя ужин, гарантировать, что обеспечите ребенка всеми необходимыми веществами именно в тех количествах, которые соответствуют его потребностям? Нет.

Обед или завтрак в садике – это не только прием пищи, но и большой урок поведения в обществе, за столом, который ребенок усвоит, только если он ходит в садик. Домашние обеды – другое дело, за столом ребенок – настоящий «царь горы» и вокруг него кружится и мама с ложкой, и бабушка с салфеткой. Умение принимать пищу среди равных себе – важный момент взросления и становления вашего чада.



Чтобы обеспечить ребенку такое разнообразие блюд, которое предлагает наш детский сад, бедной маме придется готовить круглосуточно, а на следующий день начинать готовить снова, ведь вчерашний суп уже «не котируется». Понятно, что так не бывает. Приготовленный борщ в семье кушается 2-3 дня, а котлет хватает на 1-2 ужина, и это нормально. **Но не стоит забывать, что обмен веществ ребенка очень быстрый, интенсивный, именно поэтому стандарты детского питания в садике и подразумевают максимальное разнообразие меню.** Садик может это дать, а домашнее пребывание – нет.