



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ

ВОПРОС	ОТВЕТ
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: - связаться с ответственным по организации питания в ДОУ; - предоставить справку, подтверждающую и описывающую 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: - связаться с ответственным по организации питания в ОУ - предоставить справку, подтверждающую заболевание, и рекомендации врача; - написать заявление о предоставлении специализированного питания; - совместно обсудить меню для Вашего ребенка
Дают ли детям в детском саду огурцы соленные в заливке на лимонной кислоте с добавлением чеснока и вареную докторскую колбасу?	Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 не допускается в питании детей использовать овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус, а также сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы. Таким образом, вареная колбаса недопустима для питания детей в детском саду. Если при приготовлении соленых огурцов не используется уксус, данное блюдо разрешено для питания детей.
Можно ли готовить в детском саду яичницу-глазунью и макароны по-флотски?	Нет. Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 яичница-глазунья и макароны по-флотски содержатся в списке запрещенной пищевой продукции.
Как часто меняется состав меню?	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?	К сожалению, 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	Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду,

питание от питания 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
Какие продукты не разрешены для питания в детском саду?	<p>Мясо и мясопродукты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов; - блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель). <p>Консервы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток. <p>Пищевые жиры:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Молоко и молочные продукты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - пляжная сметана без термической обработки; - простокваша «самоквас»; <p>Яйца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - яйца водоплавающих птиц; - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»; - яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам; <p>Кондитерские изделия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы. <p>Прочие продукты и блюда:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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%).
<p>Как организовать питание дома?</p>	<p>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.</p> <p>До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.</p> <p>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.</p> <p>Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.</p> <p>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.</p>
<p>Каким должен быть домашний ужин?</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>

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 обезжиренный кефир. 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?	<p>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.</p>
Что делать, если ребенок ничего не хочет есть в детском саду?	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>«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.</p>
С какими проблемами в питании сталкиваются дети в детском саду?	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>