муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 15 «Тополек» присмотра и оздоровления»

СОГЛАСОВАНО:

на родительском комитете
МДОБУ «Детский сад № 15»
07.11.2019 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 15»
_____ /А.А. Тлиш/
Приказ № 106/6 от 09.11.2022 г.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МДОБУ «ДЕТСКИЙ САД № 15»

Минусинск, 2022 г.

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящая Программа направлена на:

- улучшение организации питания детей в МДОБУ «Детский сад № 15» (далее-Учреждение) и в домашних условиях;

- проведение мониторинга результатов родительского контроля, формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в Учреждении.

1.2. Программа предназначена для родителей (иных законных представителей детей). Основная цель Программы – обеспечение здорового питания обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Основные задачи Программы:

обеспечение детей дошкольного возраста питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;

предупреждение (профилактика) среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Организация образовательно – разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Направления Программы

Реализация Программы осуществляется по следующим направлениям:

- организация рационального питания обучающихся;
- обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- организация разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

Сроки реализации Программы: программа рассчитана на пять лет (2022 г. – 2027 г.)

Источники финансирования

Источники финансирования – средства муниципального бюджета.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- сформирован пакет документов по организации питания;
- обучающиеся обеспечены питанием в соответствии с возрастными физиологическими потребностями в пищевых веществах и энергии, принципами рационального и сбалансированного питания;
- обеспечено качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- повышен познавательный уровень развития детей в области правильного питания;
- обучающиеся овладевают культурой приема пищи;

• сформированы представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формированию представления о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из условий рационального питания.

Организация контроля исполнения Программы:

• общественный контроль организации и качества питания;

• информирование родительского сообщества о состоянии дошкольного питания через сайт дошкольного учреждения и на собраниях.

I. Принципы организации здорового питания

2.1 Здоровое питание - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;

- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);

- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов. Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания.

2.2.1. В Учреждении организовано четырехразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, ужин (объединен с полдником). Приготовление пищи производится в соответствии с 10-ти дневным меню.

2.2.2. Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) составляют не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (завтрак, второй завтрак, обед) - не менее 1,5 часов.

2.2.3. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи: - на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона; - на второй завтрак (если он есть) - 5 - 10%; - на обед - 30 - 35%; - на полдник - 10 - 15%; - на ужин - 25 - 30%; - на второй ужин - 5%.

2.2.4. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

2.2.5. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность - физиологической потребности. Формирование у детей культуры правильного питания. В Учреждении создаются благоприятные условия для приема пищи, включая сервировку столов, микроклимат, освещенность. При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения. Воспитатель вносит в образовательный процесс беседы, игры, развлечения по привитию культуры правильного питания.

III. Родительский контроль организации питания детей

3.1. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганды основ здорового питания Учреждения должно осуществляться при взаимодействии с родительским сообществом.

3.2. Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю организации питания обучающихся осуществляется согласно плану мероприятий (Приложение 1).

3.3. При проведении родительского контроля организации питания детей в Учреждении могут быть оценены:

- соответствие реализуемых блюд утвержденному меню;
- санитарно-техническое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т.п.;
- условия соблюдения правил личной гигиены обучающимися; - наличие и состояние специальной одежды у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд;
- объем и вид пищевых отходов после приема пищи;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд;
- вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством потребляемых блюд по результатам выборочного опроса детей с согласия их родителей (законных представителей);
- информирование родителей (законных представителей) и детей о здоровом питании.

3.4. Организация родительского контроля может осуществляться в работе дошкольной комиссии (приложение 2).

3.5. Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации Учреждения, ее учредителя и (или) органов контроля (надзора).

IV. Рекомендации родителям по организации питания детей в семье.

4.1. Роль и значение питания.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервнопсихическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость. Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечить правильный рост и развитие ребенка. Всякие нарушения в питании как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка. Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок. Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям. Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются. Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами. Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кровотворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав

нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе. Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках. Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах. Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кровотворение. Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы. Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах. Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Данный витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Также витамин А может образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.). Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммуно реактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире. Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке. Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочнокишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах. Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Данный витамин содержится во многих продуктах, поэтому при

разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Также витамин РР содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце. Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе: содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источником этого витамина является картофель, капуста, но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.).

Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи. Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания.

Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня. Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

4.2. При приготовлении пищи дома рекомендуется:

Контролировать потребление жира:

- исключать жареные блюда, приготовление во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром - они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом

предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности. Контролировать потребление сахара:

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;

- сладкие блюда, с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролировать потребление соли:

- норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах;

- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление мясных копченостей.

Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

Приложение 1

План мероприятий родительского контроля
за организацией питания обучающихся
МДОБУ «Детский сад № 15»

№ п/п	Содержание	Срок	Ответственные
1.	Распределение обязанностей членов родительского контроля по питанию. Рассмотрение плана работы членов родительского контроля по питанию. Утверждение графика контроля.	1 неделя сентября	Заведующий, члены родительского контроля
2.	Контроль соответствия реализуемых блюд утвержденному меню, за выполнением натуральных норм	сентябрь - май	Члены родительского контроля
3.	Санитарно-техническое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды, наличие салфеток.	1 раз в месяц	Члены родительского контроля
4.	Контроль привития гигиенических навыков питания, культуры приема пищи, разъяснительной работы с родителями (законными представителями) соблюдения режима питания	1 раз в полугодие	Члены родительского контроля
5.	Контроль наличия необходимого инвентаря, посуды, моющих и дезинфицирующих средств, спецодежды и одноразовых перчаток.	1 раз в квартал	Члены родительского контроля
6.	Наличие лабораторноинструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд.	Согласно графику	Члены родительского контроля
7.	Обновление информационных стендов по вопросам организации питания	В течение года	Старший воспитатель
8.	Проведение работы по привитию обучающимся гигиенических навыков питания, сервировке стола, культуре приема пищи, навыков здорового образа жизни	В течение года	Воспитатели
9.	Размещение информации об организации питания на сайте	В течение года	Ответственный за сайт

Форма оценочного листа

Дата проведения проверки: _____
Комиссия, проводившая проверку в составе:
1. _____
2. _____
3. _____

Вопрос Да/нет
1 Имеется ли в организации меню?
А) да, для всех возрастных групп и режимов функционирования организации
Б) да, но без учета возрастных групп
В) нет
2 Вывешено ли цикличное меню для ознакомления родителей и детей?
А) да
Б) нет
3 Вывешено ли ежедневное меню в удобном для ознакомления родителей и детей месте?
А) да
Б) нет
4. В меню отсутствуют повторы блюд?
А) да, по всем дням
Б) нет, имеются повторы в смежные дни
5. В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты
А) да, по всем дням
Б) нет, имеются повторы в смежные дни
6. Соответствует ли регламентированное цикличным меню количество приемов пищи режиму функционирования организации?
А) да
Б) нет
7. Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?
А) да
Б) нет
8 От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж?
А) да
Б) нет
9 Выявлялись ли факты не допуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии (за период не менее месяца)?
А) нет
Б) да
10 Созданы ли условия для организации питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)?
А) да
Б) нет
11 Проводится ли уборка помещений после каждого приема пищи?

А) да
Б) нет
12 Качественно ли проведена уборка помещений для приема пищи на момент работы комиссии?
А) да
Б) нет
13 Обнаруживались ли в помещениях для приема пищи насекомые, грызуны и следы их жизнедеятельности?
А) нет
Б) да
14 Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены?
А) да
Б) нет
15 Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?
А) нет
Б) да
16 Выявлялись ли при сравнении реализуемого меню с утвержденным меню факты исключения отдельных блюд из меню?
А) нет
Б) да
17 Имели ли факты выдачи детям остывшей пищи?
А) нет
Б) да