23ПНК 14.04-вторник(2пара)

 **Тема: Разработка рекомендаций по составлению недельного меню для детей дошкольного и школьного возраста**

Тип: Практическое занятие №5

Цель: научиться разрабатывать рекомендации по составлению недельного меню для детей дошкольного и школьного возраста

План: 1.Изучить теоретический материал.

 2.Значение правильного питания для здоровья.

 3.Выявить закономерности .соблюдаемые в меню.

 4.Изучить правила составления меню.

 5.Ознакомиться перечнем рекомендуемых продуктов.

 6.Составить рекомендации по составлению недельного меню для детей

 Правильно организованное питание помогает челове­ку сохранить в течение долгих лет жизни здоровье, бод­рость и высокую работоспособность. Однообразная пища быстро приедается и снижает аппетит. И. П. Павлов писал, что нормальная и полезная еда – есть еда с аппетитом, особенно это относится к детям. Особое значение имеет питание ребенка в период пер­вых лет жизни, когда формируется организм и обяза­тельным условием является обеспечение его всеми необ­ходимыми для роста пищевыми веществами. Меню – это перечень всевозможных блюд, закусок, кулинарных изделий и напитков, включенных в ежеднев­ный рацион детского питания. Меню является програм­мой работы пищеблока. Для лучшей организации техно­логического процесса на производстве, более равномер­ного распределения сырья по дням недели медицинская сестра составляет плановое меню на неделю. Можно раз­работать цикл меню на 20 дней. Это позволяет заранее сделать заказ на необходимое сырье, заготовить полу­фабрикаты, что приводит к улучшению качества блюд. Режим питания детей всех возрастов должен быть согласован с общим режимом дня детей каждой группы. Питание должно быть организовано исходя из их физио­логических потребностей и возраста (нормы установле­ны для детей до 3 и от 3 до 7 лет).

 В зависимости от назначения в общественном питании составляют следующие виды меню: со свободным выбором блюд, дневного рациона питания, комплекс­ных обедов, заказное и диетического питания (лечеб­ного). В пищеблоках детских садов и яслей разрабатывают меню дневного рациона питания, предусматривающее три – или четыре приема пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Это меню составляется с учетом установленных физиологических норм питания для различных\* возраст­ных групп детей. Большое внимание уделяется требова­ниям рационального питания. Кроме этого, при составлении меню дневного рацио­на необходимо правильно распределить питание в про­центном отношении (завтрак и ужин по 25%, обед 35- 40%, полдник 15-10% всей суточной калорийности пи­щи). Следует также правильно распределять потребле­ние различных продуктов в течение дня. Продукты, бога­тые животным белком, распределяют на все приемы пи­щи, что способствует лучшему усвоению белка. Однако блюда из мяса и рыбы желательно подавать на обед и на завтрак, а на ужин лучше приготовить быстро пере­вариваемые молочные и творожные блюда.
Кроме того, блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. При составлении меню необходимо сочетать различные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда овощные, то вторые блюда с гарниром из круп или мака­рон и наоборот. Высокую пищевую ценность имеют запе­канки, суфле, пудинги, так как в них мясо, яйца, творог сочетаются с крупами или картофелем. Рыбу рекоменду­ется готовить с овощами или картофелем, курицу – с ри­сом или картофельным пюре. Необходимы также слож­ные гарниры, состоящие из нескольких видов продуктов, что способствует лучшему усвоению пищи. К гарнирам хорошо добавлять огурцы, помидоры, квашеную капусту, салат. Следует использовать свежую зелень (петрушку, укроп), сырые овощи, фрукты и ягоды, которые улучша­ют вкус пищи, обогащают ее витаминами. Вкусовые ве­щества (ванилин, корица), соки, сиропы, варенья улуч­шают вкус и аромат изделий, делают блюда более при­влекательными. Читать также:  Общие требования к организации рабочих мест в пищеблоках детских учреждений Следует помнить о национальной кухне нашей стра­ны и включать в меню некоторые блюда, допустимые в детском питании, тем более, что они могут быть более привычны детям. Разнообразить блюда необходимо не только в течение дня, но на протяжении всей недели, ме­сяца. В зависимости от наличия сырья в меню включают блюда различной обработки, Например, из мяса старых животных и птицы лучше готовить блюда тушеные, от­варные и рубленые. При отсутствии по какой-либо при­чине того или иного продукта его заменяют другим с та­ким расчетом, чтобы химический состав рациона не изменился. Однако, к замене продуктов следует прибе­гать лишь в случаях крайней необходимости. Кроме то­го, молоко и сливочное масло в детском питании замене не подлежат. Сезон необходимо учитывать в любое время года. В летнее и осеннее время нужно готовить свекольник, блюда из щавеля, шпината, салата, лука; вместо компотов и киселей подавать  свежие ягоды и фрукты, соки. Зимой в меню включать больше фаршированных, горя­чих блюд. При составлении меню необходимо учитывать также  трудоемкость приготовления блюд и сочетать блюда сложные в изготовлении с более простыми. Так, если в меню включены фаршированные блюда (кабачки, поми­доры, рыба и др.)» то остальные блюда должны быть проще, иначе большое количество трудоемких блюд за­труднит поварам их приготовление. Если в пищеблоке работают квалифицированные повара, в меню можно включить блюда более сложные и трудоемкие, в то вре­мя как малоопытные работники с изготовлением таких блюд не справятся. Техническая оснащенность пищеблока учитывается при включении в меню блюд, требующих машинной об­работки. Так, при наличии протирочной машины или ма­шины для приготовления картофельного пюре, чаще его готовят на гарниры. Если есть взбивальные машины ки­сель можно заменить муссом. При составлении меню-требования необходимо учи­тывать выход порций для детей разного возраста, ука­зывать количество детей и раскладку продуктов для каж­дого блюда, его вес в готовом виде (выход блюда), т. е. дифференцированно по возрастам. Читать также:  Моечная столовой посуды Сотрудники детских садов имеют право на получение одного питания (обеда). Во время выезда детского сада на дачу им разрешается получать трехразовое питание из общего с детьми котла (без права выноса). При этом они оплачивают стоимость сырьевого набора продуктов по себестоимости. Для организации питания сотрудников используются также продукты, специально отпускаемые для этой цели торговыми организациями, а также незерновые сельско­хозяйственные продукты, приобретаемые детскими сада­ми на колхозных рынках по ценам, не превышающим ус­тановленные государственные розничные цены. За со­блюдение установленного порядка питания сотрудников несет ответственность заведующая детским садом. При составлении меню-требования учитывают и количество питающихся сотрудников. Разрабатывая план-меню на продолжительный пери­од, необходимо норму продуктов, полагающуюся ребен­ку на день, умножить на количество дней, на которое со­ставляется меню (10-20 дней). Основные продукты (хлеб, масло, молоко, сахар, мясо) включаются в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) даются не каждый день, однако к концу недели весь полагающийся набор продуктов должен быть использован. Так, если по норме полагается 40 г творога в день, то за 10 дней ребенок должен получить 400 г творога. Это количество можно распределить по дням недели в раз-, личных блюдах: крупеник с творогом, ватрушки, варени­ки ленивые, творожники, пудинг творожный, пудинг ман­ный с творогом или рисовый с творогом, лапшевник с творогом и др. Зная раскладку продуктов на то или иное блюдо, легко рассчитать, сколько раз его за это время можно приготовить. На пищеблок из кладовой продукты выдают согласно меню-требованию, которое составляется ежедневно ме­дицинской сестрой совместно с заведующим производст­вом и утверждается заведующей детским учреждением. В меню-требовании перечисляются блюда, которые бу­дут готовить в данный день на завтрак, обед, полдник и ужин, количество порций (включая обслуживающий пер­сонал), выход порций, а также количество продуктов пи­тания, подлежащих закладке в каждое блюдо.
Источник: https://www.pitportal.ru/school\_lunch/metod\_org\_sholnogo\_pitaniya/6469.html

Институт питания РАМН разработал стандарты детского питания в ДОУ. Рацион составляется для каждой возрастной группы детей. За качеством продуктов следит СЭС, заведующая детским садом и пищеблоком. В российских детских садах бланк меню в детском саду на каждый день заполняет специалист по диетическому питанию, который отвечает за рацион малышей. Медицинская сестра перед подачей еды должна производить витаминизацию третьих и первых блюд витамином С для детей до года положено 30 мг витамина, 1-6 лет — 40 мг, а детей старше 6 лет — 50 лет. Ежедневно дети 2-5 лет должны получать следующие продукты (в граммах): Каши или овощи – 180-200, Кофе, чай, какао – 150, Супы, бульоны – 150-200, Блюда из мяса или рыбы – 60-70, Компоты, кисели – 150, Комбинированные гарниры – 100-150, Фрукты, соки – 50-100, Овощные или фруктовые салаты – 40-50, Хлеб ржаной (на весь день) – 50, Хлеб пшеничный (на весь день) – 110. СОХРАНИТЕ ЭТО СЕБЕ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ . Нарушения СанПиН, за которые чаще всего штрафуют детские сады Дети плохо едят: в чем причина и что делать Каждый день дети в саду кушают четыре раза: для них предусмотрен обед, полдник и два завтрака. В отдельных случаях допустимо трехразовое питание, если рацион составлен штатным диетологом и не предусматривает отклонение от нормы по калорийности. На детский стол попадают рыбные и мясные блюда, яйца, каши, молочная продукция, фрукты и овощи, выпечка, соки и горячие напитки. Воспитанники всегда могут попросить добавку непорционных блюд, если порция оказалась для них недостаточно большой. Рацион может быть разработан и для ребенка с пищевой аллергией. Для этого родителям следует предоставить в ДОУ результаты тестов на аллергены, а после поставить в известность воспитателя или штатного диетолога, чтобы сотрудники детского сада знали, какие именно продукты нельзя есть ребенку. Составляя рацион для воспитанников, диетолог постарается исключить аллергены. Чтобы подготовить ребенка к детсадовскому питанию, родителям следует: Поинтересоваться у воспитателя приблизительным меню в детском саду с рецептами, чтобы постепенно приучать малыша к подобной пище. Отказаться от продуктов, которые по вкусу и составу кардинально отличаются от еды в ДОУ. Не давать ребенку экзотические продукты, копченые, соленые, жирные и острые блюда, которых нет в приблизительном меню. Маме важно знать, что в детском саду блюда готовят с минимум жира, для приготовления чаще используют сливочное и растительное масла. Стоит разнообразить домашнее меню простыми блюдами, полностью исключив газированные напитки, майонез, кетчуп, сухари и чипсы. Важно следовать принципу 5-разового питания и дома, так ребенку будет проще привыкнуть к графику приемов пищи в ДОУ. Не стоит давать ребенку двойные порции еды, думая, что он недоедает в детском саду. Порции должны соответствовать возрасту, в противном случае можно спровоцировать ожирение или проблемы с желудочно-кишечным трактом. Если в семье не придерживаются режима питания, постепенно следует отучать ребенка от перекусов между приемами пищи. Меню в детском саду на неделю Дошкольное питание в детских садах, меню которого составляет медицинский работник, проходит обязательное утверждение у сотрудников Роспотребнадзора. В меню прописывается не только размер, но и консистенция порций (воспитанникам ясельных групп еда дается в пюрированном виде). Важно, чтобы блюда сочетались между собой. Так, если в обед дети получают борщ, овощной суп или рассольник, на второе у них должны быть овощи, овощной салат или гарнир из макаронных изделий или круп. Если же на горячее подан крупяной суп, в качестве гарнира рекомендованы овощные рагу и салаты. Чтобы повысить аппетит, перед обедом дети получают свежие или соленые овощи.

 Физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются продолжающимися высокими темпами роста, интенсивной двигательной активностью, структурной и функциональной перестройкой отдельных органов, в том числе пищеварительной системы, дальнейшим развитием интеллектуальной сферы. В связи с этим потребность детей этого возраста в основных пищевых веществах и энергии существенно увеличивается по сравнению с детьми раннего возраста. При этом суточная потребность в энергии должна удовлетворяться за счет углеводов на 55-60%, за счет белков – на 12-14%, жиров – на 25-35%. Для удовлетворения этих потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. При этом соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

 Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В2 (рибофлавина). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г. В питании дошкольников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витамином А, витамином В12 и фолиевой кислотой.

 Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8-10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

 Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150- 200 г, а овощей – 250-300 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150-200 г в день) могут использоваться самые разные – от яблок до тропических манго и авокадо. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи. Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40-45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах. Ежедневное количество хлеба составляет 70-80 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба. Количество сахара должно составлять 40-50 г, кондитерских изделий – 20-40 г. В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте общее количество пищи составляет примерно 1500 г. Рекомендуемые объемы отдельных блюд должны соответствовать рекомендациям, приведенным в таблице №1.

Таблица 1 Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей дошкольного возраста (г, мл

) Прием пищи Название блюд Дети 3-7 лет

 Завтрак Каша, овощное блюдо 180

 Омлет,запеканка 100

 Кофейный напиток, какао, молоко, чай 180

 Обед Салат, закуска 60

 Первое блюдо 200

 Блюдо из мяса, рыбы, птицы 70-80

 Гарнир овощной, крупяной 120-180

 Третье блюдо (напиток) 200

Полдник Кисломолочный продукт 200 Булочка 50

Ужин Овощное, творожное блюдо,

 каша 190-230

 Компот, кисель 180

2-й завтрак Свежие фрукты, ягоды 80 Хлеб на весь день 70-80 Соблюдение режима питания также важное условие правильной организации питания. В дошкольном возрасте рекомендуется 5-разовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи длительностью не более 3,5-4 часа. Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается. Питание детей в детских дошкольных учреждениях Значительное число детей дошкольного возраста посещает детские дошкольные учреждения. Основную часть суточного рациона они получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии именно во время пребывания их в детском саду. Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течение 11-12 часов), получают пятиразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной калорийности, на долю обеда – 40%, полдника – 15%. Ужин, на который остается 20% суточной калорийности, дети получают дома. . Совершенно очевидно, что в зависимости от длительности пребывания ребенка в детском саду (9, 12 или 24 часа) меняется как число приемов пищи, так и количество требующихся ребенку энергии и пищевых веществ. Питание детей и подростков школьного возраста Рациональное питание школьников, обеспечивающее поступление всех необходимых пищевых веществ, включая все упомянутые микронутриенты, является важным фактором профилактики заболеваний детей школьного возраста. Как было уже отмечено, оптимальное питание может быть обеспечено только при максимальном разнообразии используемых в питании пищевых продуктов. Наряду с обеспечением школьников всеми группами продуктов важно соблюдение режима питания. который зависит от режима обучения в школе, учебной нагрузки, занятий спортом и других моментов. Можно рекомендовать следующие типовые режимы питания школьников, обучающихся в первую и вторую смены (таблица 5). Таблица 5 Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены Смена Часы приема пищи Вид и место питания Первая 7.00 – 8.00 Завтрак дома 10.00-11.00 Горячий завтрак в школе 12.00-14.00 Обед дома или (для групп продленного дня) в школе 19.00-20.00 Ужин дома Вторая 8.00-8.30 Завтрак дома 12.00-13.00 Обед дома (перед уходом в школу) 16.00-16.30 Горячее питание в школе 19.30-20.30 Ужин дома Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам и пр. Однако, надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в определенное время. В отличие от дошкольников, кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от кулинарной обработки продуктов для взрослых. В их рационах могут быть и жареные, и запеченные блюда (в частности, антрекоты, шницели, эскалопы) и закусочные консервы. В то же время школьникам 7-10 лет необходимы определенные элементы щажения, и их рационы должны включать ограниченные количества жареных блюд, специй и пряностей, маринадов. Примерные рекомендуемые наборы продуктов для школьников разного возраста приведены в таблице 6. Таблица 6 Рекомендуемый суточный набор продуктов для школьников и подростков (г, мл) Продукты Возраст (лет) 7-10 11-13 14-17 14-17 юноши девушки Хлеб пшеничный 150 200 250 200 Хлеб ржаной 70 100 150 100 Мука пшеничная 25 30 35 30 Крупы, бобовые, макаронные изд. 45 50 60 50 Картофель 200 250 300 250 Овощи разные 275 300 350 250 Фрукты свежие 150-300 150-300 150-300 150-300 Фрукты сухие 15 20 25 20 Сахар 60 65 80 65 Кондитерские изделия 10 15 20 15 Масло сливочное 25 30 40 30 Масло растительное 10 15 20 15 Яйцо, шт. 1 1 1 1 Молоко 500 500 600 500 Творог 40 45 60 60 Сметана 15 15 20 15 Сыр 10 10 20 15 Мясо 140 170 220 200 Рыба 40 50 70 60 Химический состав рационов Белки, г 88,9 101,5 113,7 133,8 Жиры, г 86,8 102,7 109,5 133,3 Углеводы, г 301,8 362,2 359,8 448,8 Энергетическая ценность, ккал 2343,7 2791,1 2879,6 3530,5 В идеале школьное питание должно включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня - и полдник. Кроме того, во многих городских школах функционируют школьные буфеты. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда, которые должны обеспечивать 25% и 35% от суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в сумме обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности; 1. Рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста (для 7-10 лет и 11-17 лет); 2. Необходимо соблюдение режима питания – завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна); 3. Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, утвержденные в установленном порядке гигиенический сертификат, санитарноэпидемиологическое заключение или регистрационное удостоверение); 4. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение использования пищевых добавок и ароматизаторов, соли, специй). Питание детей должно организовываться с учетом дифференциального подхода к рациону питания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация горячего питания предполагает использование горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков. Завтрак содержит какое-либо горячее блюдо – творожное, яичное, мясное, крупяное (молочно-крупяное), в качестве питья – горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток с молоком) и соки. В обед обязательно первое блюдо, мясное или рыбное блюдо с гарниром, в том числе из овощей и напиток (соки, компоты из свежих или сухих фруктов); целесообразно также в обед давать детям свежие фрукты. На ужин обычно рекомендуется рыба, молочные, крупяные, овощные, творожные или яичные блюда Выход блюд предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы (объема) порции, указанных ниже (таблица 8). Таблица 8 Примерный объем порций для детей школьного возраста Блюда 7-10 лет 11-17 лет Холодные закуски (салаты, винегреты) 50-75 г 50-100 г Каша, овощное блюдо 200 г 250 г Первые блюда 250 г 300 г Вторые блюда (мясо, рыба) 75-130 г 75-170 г Гарниры 150-250 г 200-270 г Напитки 200 мл 200 мл Хлеб\* 30 г (пшеничный), 20 г (ржано-пшеничный) При составлении меню, с учетом фактического наличия продуктов, допускается замена блюд (кулинарных изделий) при условии эквивалентности их пищевой и энергетической ценности. Температура первого блюда при раздаче должна быть около 60 С, второго – около 50С. продолжительность приема пищи ребенком должна быть 15-20 мин., обеда – 30 мин.