

МБОУ Школа №167 г.о. Самара
(дошкольные группы)



Телефоны горячей линии:

88463734922 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области»

88463377393 отдел гигиены и эпидемиологии в г. Самара

88005554943 Роспотребнадзор

8846956-98-84 - Сапрыкина Марина Анатольевна

Режим работы горячих линий

с 10:00 до 13:00 и с 14:00 до 17:00

по данным номерам родители могут получить консультацию по организации питания

Горячая линия министерства образования и науки Самарской области по организации горячего питания учеников начальных классов

(846) 333-50-01

ПН-ЧТ с 9.00 до 18.00, ПТ с 9.00 до 17.00

Сектор контроля питания (отдел организации муниципального заказа) Департамента образования г.о. Самара

(846) 332-31-81

1.Актуальное утвержденное меню

1.Десятидневное меню

2. Ежедневное меню

2. Условия питания обучающихся , в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к организации питания детей в дошкольном учреждении закреплены и регулируются на высшем законодательном уровне. Основным законодательным актом, регулирующим требования к организации питания детей в дошкольном учреждении, является Постановление Главного государственного санитарного врача РФ СанПиН2.32.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Одна из главных задач, решаемых в ДООУ – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. В рацион питания ДООУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Рацион питания детей по качественному и количественному составу формируется для групп детей в возрасте от 2 до 7 лет. Организация питания осуществляется по примерному 10 – ти дневному рациону питания (меню), что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам и углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медицинским работником и соответствующей записи в бракеражном журнале. Условия питания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы. Дети с ОВЗ и инвалиды осуществляют прием пищи в групповых комнатах и в соответствии с 10-дневным меню наравне с другими детьми ДООУ. Организация питания постоянно находится под контролем администрации. Основные принципы организации питания в ДООУ следующие:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОО. Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам. Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием.

3.График выдачи готовых блюд с пищеблока, режим питания.

В МБОУ Школе№167 (дошкольные группы) организовано 5-и разовое питание;

- Завтрак.
- Второй завтрак.
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.

1.График выдачи и приема пищи

4. Информация о поставщике готовой продукции и сырья.

За весь период работы поставщик зарекомендовал себя в качестве стабильного, добросовестного и профессионального организатора питания в дошкольных учреждениях, и как поставщика продуктов питания детских садов.

Поставку продуктов питания осуществляет общество с ограниченной ответственностью «Стимул». Директор – Мустафин Ильдар Гумерович.

ИНН 6311159531, КПП 631101001

р/с 40702810954400005866 в Поволжском банке ПАО «Сбербанк России» г. Самара

БИК 043601607,

к/с 30101810200000000607

Юридический адрес: 443017, г. Самара, ул. Речная, д. 30, помещения 3, 8.

Тел. 3364282, 3032665

5. Нормативно – правовые акты по организации питания.

1.Положение о бракеражной комиссии

2. Положение об организации питания воспитанников

3. Положение о порядке организации питания сотрудников

4. Приказ о создании бракеражной комиссии

5. Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям (МР 2.4.0260-21)

6. Паспорт пищеблока

6. Материалы просветительской направленности по вопросам здорового питания детей.

Культура питания дошкольников.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность. Мы чаще питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро приготовить. Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение, различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному и правильному питанию, тем более если вы родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребёнка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого. Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок при поступлении в школу. Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребёнка:

- Режим питания;
- Разнообразие продуктов питания;
- Достаточность объёма пищи;
- Соблюдение гигиены питания;
- Удовлетворение от процесса еды.

Важно рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, дать информацию о пользе витаминов. Культура питания неразрывно связана с гигиеническим воспитанием, задачи:

- воспитывать самостоятельность при соблюдении правил гигиены;
- учить правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- знакомить с правилами этикета в современном обществе;
- учить пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- учить сервировать стол;
- учить правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Обращать внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и расставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться. Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач и для их успешного решения рекомендуется

использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Необходимое условие для успешного воспитания культуры питания – единство требований со стороны взрослых в детском саду и в семье!

Рекомендации воспитателям и родителям по организации здорового питания и сервировке стола.

"Человек рождается здоровым, и его это болезнь крадет и ему через рот с пищей" Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам привалило из вкусовых качеств, к чему привыкли уже, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к разностороннему питанию. Именно этот пример лежит в основе будущей культуры питания нашего ребенка.

Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от нас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Нет почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовой графика пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

В рацион ребенка необходимо исключить все дурные продукты – мажоры, мажорные, рыбные, разнородные.

Если ребенок должен быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помнить, ребенок "распробовать" все разные виды. При этом желательно брать с собой разнообразные продукты, максимально разнообразить продукты.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребенком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. В течение дня давать есть и пить.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть теплой.
4. Пища должна быть легкой и полезной.
5. В меню обязательно включать овощи и фрукты.
6. 50% необходимо 3-4 раза в день.
7. Вечер есть перед сном.
8. Детям не рекомендуется есть перед сном, поздно, поздно, поздно.
9. Завтрак есть обязательно!
10. Как можно дольше есть сладостей!
11. Иногда не забывайте пить чай, сок, компоты и т.д. перед сном.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Не есть на ходу.
2. Не есть перед телевизором.
3. Не есть перед сном.
4. Не есть перед школой.
5. Не есть перед работой.
6. Не есть перед поездкой.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, то вы должны соблюдать следующие правила:

- 1. Не есть на ходу.
- 2. Не есть перед телевизором.
- 3. Не есть перед сном.
- 4. Не есть перед школой.
- 5. Не есть перед работой.
- 6. Не есть перед поездкой.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, то вы должны соблюдать следующие правила:

- 1. Не есть на ходу.
- 2. Не есть перед телевизором.
- 3. Не есть перед сном.
- 4. Не есть перед школой.
- 5. Не есть перед работой.
- 6. Не есть перед поездкой.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Пить и есть регулярно, 5-6 раз в день.
2. Не есть на ходу, особенно перед телевизором.
3. Не есть перед сном, особенно поздно.
4. Не есть перед школой, особенно поздно.
5. Не есть перед работой, особенно поздно.
6. Не есть перед поездкой, особенно поздно.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, то вы должны соблюдать следующие правила:

- 1. Не есть на ходу.
- 2. Не есть перед телевизором.
- 3. Не есть перед сном.
- 4. Не есть перед школой.
- 5. Не есть перед работой.
- 6. Не есть перед поездкой.



Культура питания - часть общей культуры!



Навыки здорового питания необходимо прививать с первых лет жизни!



2. Мясо, яйца, бобовые - включая рыбу, птицу, говядину, свинину, кролика, курицу - содержат белок, железо и тиамин.

3. Фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку.

4. Зерно и продукты из зерна (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.е. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4. Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, и углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов и таковы

Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорная кислота, необходимый для правильного развития центральной нервной системы, витамин, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из животного или дельфиньего жира. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утка, гусь, семга, осетровые и лососевые).

Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамин, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно




мыть руки перед едой

многие заболевания детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, передающимися с пищей, водой, или с трюнка рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшает заболеваемость. Многие заболевания детей можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы, правильно мыть руки.

кушать следует аккуратно

маленькими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было проглотить. Пищу надо пережевывать тщательно и тщательно, не жевая и не разбрызгивая еду. Разговорчивость с полным ртом некорректно и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. За стол садится в первую очередь для приема пищи, а не для разговоров.

нельзя баловаться за столом




Овощи содержат витамин, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.

Фрукты очень полезны детям, особенно яблоки, апельсины и бананы. В апельсинах содержится большое количество витамина С, минеральные соли. Бананы содержат белки, клетчатку. Яблоки обладают чудотворительной силой благодаря высокому содержанию пектина, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и яблоки.

Эти продукты представляют большую ценность для




Правильное питание ребенка - залог здоровья на долгие годы!

Каждый день есть - это не только привычка, но и залог здоровья. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы.

Каждый день есть - это не только привычка, но и залог здоровья. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы.

Каждый день есть - это не только привычка, но и залог здоровья. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы.



Здоровое питание - полезная привычка!

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Дорогой друг! Здоровое питание - это залог здоровья. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы. Правильное питание - это залог здоровья на долгие годы.

Каждый прием пищи - трапеция. Будьте здоровы!







10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и то же время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот



Питайся правильно – будь здоровым!



Витамины

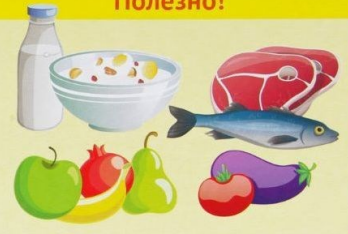
Витамин А рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи	Витамин В1 свинина, орех, хлеб, крупа	Витамин В2 капуста, брокколи, молоко и кисломолочные продукты, печень, сыр, яйцо
Витамин В12 черная смородина, сыр, морские продукты, яйцо, молоко, творог	Витамин С черная смородина, апельсин, помидор, картофель, лимон	
Магний семена подсолнечника, тыква, свекла, бананы	Кальций сыр, молоко, творог, капуста	Железо рис, грибы, яйцо, печень, яблоко

Рацион питания на день

Завтрак 	Второй завтрак
Обед 	Полдник
Ужин 	Перед сном



Полезно!



Опасно!



Иллюстрация: Елена Смирнова. Арт. 249864
 Дизайн: Елена Смирнова. 17 лет. Девочки: Екатерина, 10 лет.
 Рисовали: ДЮ «Стеллит». Адрес: ж/д станция Ташкижан, 620075, г. Екатеринбург,
 ул. Копеева, дом 75, кв. 72. Салона в Москве: Коробовская, 10, этаж 1003. Сайт: http://www.2010.ru
 Фото: 620100, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Маркса, 86/8.
 Тел.: +7 (343) 207-66-96, 8-800-1000-300. www.2010.ru (на правах рекламы)

ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.
 Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин Е.
 Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.



Витамин В.
 Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

7. Информация мероприятиях , проводимых для обучения с целью формирования у них культуру питания.

- Занятия и беседы с детьми на темы: «Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты», «Знатоки овощей и фруктов», «Здоровая пища». Придумай рассказ на тему: «Как овощи и фрукты о своей пользе спорили»
- Сенсорные и кулинарные игры: «Варим компот», «Приготовь овощной салат», «Приготовь фруктовый салат», «Угадай на вкус».
- Словесные игры «Кто больше назовёт каш», «Закончи фразу», «Угадай по описанию фрукты, овощи», «Угадай на ощупь – чудесный мешочек».
- Знакомство с пословицами и поговорками про еду.
- Чтение художественной литературы. Произведения для чтения:

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушает», Ю. Тувим «Овощи», З. Александрова «Картошка». Сказки: «Горшок каши», «Каша из топора», «Винни - Пух в гостях у Пятачка».

8. Информация о родительском контроле за организацией питания обучающихся.

В рамках проекта «Помощь родителям в организации общественного контроля безопасности и качества продуктов питания в школах и детских садах в регионах РФ» опрос родителей (законных представителей) обучающихся образовательных учреждений с целью выявления возможных сложных ситуаций при организации школьного питания.

1. Методические рекомендации