

Совещание для руководителей ДОУ  
по теме  
«Организация питания в дошкольном учреждении»



# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА)



Докладчик :  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 6 «Цветик»  
Воронцова Галина Анатольевна

г.Рассказово  
Март-2021

Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"



## Глава IV.1. Организация питания детей

### Статья 252. Организация питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления

3.. В целях организации питания детей федеральными органами исполнительной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления в пределах своих полномочий осуществляются:

- ✓ разработка норм обеспечения питанием детей в зависимости от возрастной категории детей, их физиологических потребностей и состояния здоровья;
- ✓ установление санитарно-эпидемиологических требований к организации питания детей, поставляемым пищевым продуктам для питания детей, перевозкам и хранению таких пищевых продуктов;
- ✓ государственная поддержка производителей пищевых продуктов для питания детей в порядке и в формах, которые предусмотрены законодательством Российской Федерации;
- ✓ **организация информационно-просветительской работы по формированию культуры здорового питания детей.**







# Уголки для родителей



Информационно-просветительская работа  
по формированию культуры здорового  
питания детей



Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"



# Официальный сайт ДОУ

<http://mbdouds6.org.ru/>



## Глава IV.1 Организация питания детей

Статья 252. Организация питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления

2. При организации питания детей в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи образовательные организации и организации отдыха детей и их оздоровления обязаны:

абз.3: размещать на своих официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" информацию об условиях организации питания детей, в том числе ежедневное меню.

Официальный сайт Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 6 "Цветик"

ГЛАВНАЯ    НОВОСТИ ДОУ    СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ    ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ    РЕЗУЛЬТАТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА (СОУТ)

ПРОВЕДОУЗ  
НОК  
ЗАЧИСЛЕНИЕ ДЕТЕЙ В ДОУ  
**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**  
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
ДЛЯ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!  
ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА  
БЕЗОПАСНОСТЬ

Поиск...

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПРОЕКТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПАНИИ





# Оформление стенда по питанию в ДОУ



Информационно-просветительская работа по формированию культуры здорового питания детей



# Раздел «Здоровое питание»



## Статья 1. Основные понятия

**Здоровое питание** - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.



Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ







# Принципы здорового питания

(согласно статье 2.1. ФЗ-47 от 01.03.2020)



Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"



- ✓ 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.**

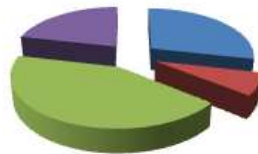
# Содержание раздела «Организация питания»



В основу качественного сбалансированного питания заложено питание, отвечающее **биологическим** и физиологическим потребностям детского организма. Питание осуществляется на основе **среднесуточного набора пищевых продуктов для детей до 7 лет** (в нетто, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование группы продуктов или группы пищевых продуктов	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% жира)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (кури, цыпленок-бройлер, индейка - потрошенная, 1 шт.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Котлеты	120	140
11	Сосиски (сосиски, сосискообразные, сосискообразные), колбаски, сосиски и изделия из них более 10% от общего количества, сосиски, в т.ч. копченые, сосиски, в т.ч. копченые, сосиски, в т.ч. копченые	160	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сок(и) фруктовые и овощные	100	100
14	Хлеб ржаной	40	50
15	Хлеб пшеничный	60	80
16	Крупы, бобовые	30	43
17	Макаронные изделия	6	12
18	Мука пшеничная	25	29
19	Масло сливочное	18	21
20	Масло растительное	9	11
21	Кондитерские изделия	12	20
22	Чай	0,5	0,6
23	Какао-порошок	0,5	0,6
24	Ковбейный напиток	1	1,2
25	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	25	30
26	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи



- Завтрак (20-25%)
- 2-ой завтрак (5%)
- Обед (30-35%)
- Полдник (10-15%)



Суточная потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белок (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (мкг, экв/сут)	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800
магний (мг/сут)	80	200
железо (мг/сут)	10	10
цинк (мг/сут)	400	600
йод (мг/сут)	0,07	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02
фтор (мг/сут)	1,4	2,0



С целью выполнения установленных натуральных норм питания в ДОУ на этапе утверждения рациона и простроения меню наполнительная ведомость и описывается, чтобы среднесуточные показатели по каждой группе продуктов отличались от рекомендуемого уровня не более, чем на 5% в пересчете нетто.



Рекомендуемые возрастные объемы порций для детей дошкольного возраста

(Приложение №9 д.г. СанПиН 1.2.36.01.05)

Наименование блюда	Масса (вес) порций в граммах	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, ман, овсяное, ман яичное, ман творожное, ман мясное блюдо (допускается комбинирование разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, ман, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150



# Содержание раздела «Организация питания»



Меню на 20.02.2021г.						
Наименование блюда	Вес (г)		Калории на 100г	Содерж. жиров на 100г	Содерж. белков на 100г	СР
	Планируемое на 100г	Фактическое на 100г				
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная с маслом	130	150	100	2,2	2,9	36,4
Какао на молоке	180	200	62,26	1,84	1,74	7,31
Бутерброд со сливочным маслом	40	50	305	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	350	400				
калорийность завтрака	354,07	417,02				
белки	8,70	10,15				
жиры	12,67	15,04				
углеводы	50,73	59,54				
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	130	130	42,22	0,0	0	10,1
общий вес второго завтрака	130	130				
калорийность второго завтрака	54,89	54,89				
белки	0,00	0,00				
жиры	0,00	0,00				
углеводы	13,13	13,13				
<b>Обед</b>						
Суп "Крестьянский"	180	200	37	1	1,1	6,5
Каша гречневая с подливой	130	150	126	4,22	3,57	19,04
Биточек курино-говяжий	60	70	190	17	12	5
Помидор свежий	30	30	18	0,08	0,2	2,09
Компот из сухофруктов	180	200	65,5	0,3	0	15,85
Хлеб ржаной	40	50	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	620	700				
калорийность обеда	548,00	632,00				
белки	20,92	24,38				
жиры	14,23	16,45				
углеводы	65,71	68,72				
<b>Полдник</b>						
Пирожок с капустой	60	60	230	9	10,5	28,8
Чай на молоке сладкий	180	200	43	0,7	0,8	8,2
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	210,40	234,80				
белки	4,26	4,40				
жиры	7,74	7,90				
углеводы	32,04	33,68				
<b>Итого Вес</b>	<b>1340,00</b>	<b>1490,00</b>				
<b>Итого Кал</b>	<b>1172,55</b>	<b>1328,81</b>				
<b>Итого Белки</b>	<b>34,55</b>	<b>39,07</b>				
<b>Итого Жиры</b>	<b>34,64</b>	<b>39,39</b>				
<b>Итого Углеводы</b>	<b>181,81</b>	<b>205,66</b>				

На протяжении 10,5 часов пребывания в детском саду ребенок должен получить около 80% суточного рациона пищевых веществ.

Показатели	Суточная потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800

# Раздел «Родителям о питании»



## Родителям о питании

### КАК ОРГАНИЗОВАТЬ питание ребенка

**Здоровый ребенок – это счастливый ребенок!**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и счастливым. Для этого важно правильно организовать его питание. В этом разделе вы найдете полезные советы и рекомендации, которые помогут вам сделать это.

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

### КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

**Об особенностях здорового питания НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ**

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!





## Преимущества собственноручного изготовления стенда



- Возможность создания уникального, оригинального, неповторимого дизайна, удобное расположение, форма и размер.
- Самостоятельно изготавливая конструкцию, вы сможете подобрать материалы, идеально подходящие к интерьеру помещения.

- У вас появится возможность размещения на стенде исключительно той информации, которая нужна именно вам, а также выбора оптимального расположения кармашков на доске.
- Изготавливая доску для информации своими руками, у вас появится возможность подобрать цветовую гамму, наиболее подходящую к общему стилю помещения.

- Вам не придется приспосабливаться к конструкции, изготовленной по шаблону, так как вы сможете расположить кармашки и информационные поля по своему усмотрению.
- Собственноручная работа – это отличный способ подчеркнуть индивидуальность, внести изюминку в образ помещения.



# Полезное с приятным

