

**Медицинские аспекты  
оздоровления детей  
в МБДОУ №1 «Родничок»  
Карасукского района**



# Физическое состояние и здоровье детей в МБДОУ №1 «Родничок»

	Группа здоровья	Количество детей	Процент от общего количества
2011 год	1 группа	26	28%
	2 группа	87	57%
	3 группа	21	15 %
2012 год	1 группа	28	33.6 %
	2 группа	96	49,4%
	3 группа	17	17 %
2013 год	1 группа	35	32%
	2 группа	79	50%
	3 группа	19	18%

## Влияние питания на развитие детей



« В России выросло «поколение нездорового питания». Дети потребляют пищу, в которой содержится большое количество жиров, соли, сахара. Следствием этого становятся такие заболевания, как ожирение, диабет, рак, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистые заболевания изменения со стороны эндокринной, иммунной, костно-мышечной и центральной нервной системы....

**СанПин 2.4.1.3049-13 с 15.05.2013 №26**

**«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»**





- В МДОУ питание детей организовано согласно СанПиНу.
- Питание 4-х разовое.
- На каждое блюдо разработаны технологические карты, в которых указаны нормы пищевых продуктов в граммах и нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и энергии (ккал)
- В МДОУ имеется примерное 10-дневное меню, согласованное с учреждением госсанэпиднадзора
- На основании примерного 10-дневного меню составляется ежедневное меню с указанием выхода блюд для детей разного возраста в граммах
- При составлении меню учитываются территориальные особенности питания, а именно, увеличены нормы белков, жиров и углеводов, а также учитывается состояние здоровья детей, то есть, детям, имеющим аллергические заболевания, производится замена продуктов, которые вызывают аллергию.
- при отсутствии каких-либо продуктов проводится их замена на равноценные по составу продукты.



- 1 раз в 10 дней мною медицинской сестрой осуществляется контроль выполнение среднесуточной нормы выдачи продуктов в граммах на 1 ребенка.
- 1 раз в месяц проводится подсчет калорийности, количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на группах вывешивается меню для родителей в целях обеспечения преемственности питания детей дома
- Выдача готовой пищи производится после снятия пробы.
- Ежедневно оставляется суточная проба готовой продукции, которую отбирают в стеклянную посуду с крышкой и сохраняют в течение 2-х дней



- Снабжение продуктами в МБДОУ согласно СанПина .
- Продукты завозятся ежедневно: овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб, рыба и весь набор необходимых в питании детей.
- Мясо закупается кладовщиком 1 раз в неделю и по мере необходимости
- Пищевые продукты, поступающие в МБДОУ №1, имеют заключение о соответствии их санитарным правилам. Не допускаются к приему пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи.
- Качество продуктов проверяют кладовщик, старшая медицинская сестра.
- Ежемесячно заведующая проводит контроль качества и санитарного состояния пищеблока .
- Бухгалтер МБУ «Образования» 2 раза в год проводит ревизию соответствия и наличия продуктов питания.

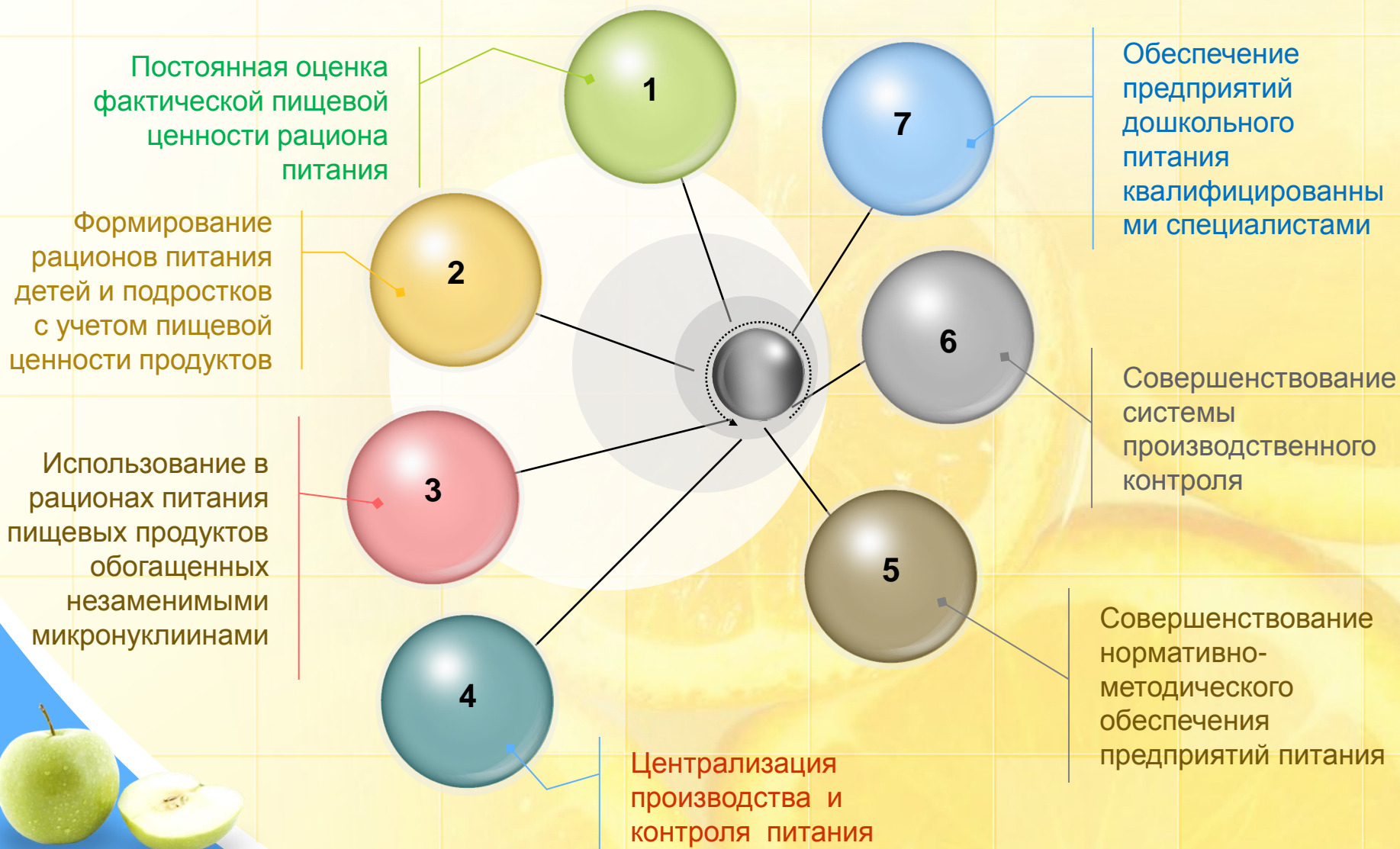




- **Питьевой режим в МДОУ организован следующим образом: младшие воспитатели ежедневно получают на пищеблоке холодную кипяченую воду, в каждой группе имеются фильтры для свободного питья детей.**
- **Качество воды контролируется санэпидстанцией 1 раз в год.**



# Задачи организации здорового питания в Образовательном учреждении





## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 17

На: салат из свеклы с растительным маслом

№ рецептуры по сборнику: № 64, справ. М. 2003 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла отварная очищенная до 1.01	93,0	73,0	118,0	92,0
или свекла с 1.01	99,0	73,0	125,0	92,0
Масло растительное	7,0	7,0	8,0	8,0
Соль	0,8	0,8	1,0	1,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>80</b>		<b>100</b>	

### Технология приготовления

Свеклу тщательно промывают, отваривают в кожуре до готовности. Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой, укладывают горкой. При отпуске посыпают солью и поливают растительным маслом.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,0	5,9	4,8	76	80
от 12 до 18 лет	1,3	7,4	6,0	95	100

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	24,28	12,90	25,55	0,83	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59
от 12 до 18 лет	30,49	16,21	32,11	1,04	0,00	3,76	0,01	0,02	0,74

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 18

На: салат из свеклы с изюмом

№ рецептуры по сборнику: № 418, сб. диет. пит. 2002 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 12 до 18 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Свекла до 1.01	83,0	66,0	104,0	83,0
или свекла с 1.01	88,0	66,0	110,0	83,0
<b>Масса отварной свеклы</b>	<b>63,0</b>		<b>79,0</b>	
Масло растительное	5,0	5,0	6,0	6,0
Изюм б/к	10,4	10,0	12,5	12,0
Сахар-песок	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход готового блюда</b>	<b>80</b>		<b>100</b>	

### Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Отварную свеклу нарезают тонкой соломкой. Изюм перебирают, промывают несколько раз в теплой воде, изюм заливают небольшим количеством кипящей воды, доводят до кипения, затем воду сливают, обсушивают. Смешивают с нарезанной свеклой, заправляют растительным маслом и сахаром.

### Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	1,1	4,3	12,2	89	80
от 12 до 18 лет	1,3	5,3	15,3	111	100

### Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг				Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B <sub>1</sub> , мг	B <sub>2</sub> , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
от 12 до 18 лет	27,17	16,11	31,60	1,03	0,00	2,72	0,01	0,03	1,63

# Наименование блюд и продуктов на 29.10.2013 год (вторник).

## • Завтрак

- Пудинг творожно - манный со сметаной (творог, крупа манная, молоко, яйцо, масло сливочное, сахар, сметана)
- Кофейный напиток на молоке( кофейный напиток, сахар, молоко, вода)
- Хлеб пшеничный

## • Второй Завтрак - Банан

## • Обед

- Салат из свеклы с изюмом (свекла, масло растительное, изюм, сахар)
- Борщ с фасолью, картофелем и гренками (суповой набор говяжий, свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, сахар, кислота лимонная, бульон, хлеб пшеничный на гренки)
- Рыба припущенная с картофельным пюре и сметанным соусом (филе горбуши, лук репчатый, морковь, картофель, молоко, масло сливочное, сметана, мука, вода, соль).
- Хлеб пшеничный, ржаной.
- Компот из яблок ( яблоки, вода, сахар, С-витаминация)

## • Полдник

- Пирожки печёные с капустой (мука, дрожжи, сахар, яйцо, вода, соль, масло сливочное, капуста , лук репчатый)
- Ряженка с сахаром

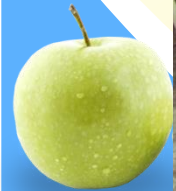
## • Ужин

- Сырники с картофелем и творогом (картофель, творог, мука, яйцо, соль, масло растительное)
- Чай с сахаром
- Хлеб пшеничный





**Группа №6**







**Группа №4**





# Группа №5







**Группа  
№3**





- Уважаемые родители "Педагогического журнала» «Педагогика здоровья», мы надеемся на повышение вашей компетентности и мастерства в вопросах здорового образа жизни, мы постарались раскрыть творческий потенциал ваших детей, уточнили теоретические знания, ознакомили с новыми оздоровительными системами в области физической культуры, укрепили практические навыки физического развития и оздоровления детей.
- На любом этапе работы с детьми мы взрослые несём ответственность за сохранение здоровья детей. Наши дети, по выражению известного польского педагога Януша Корчака, - поэты и философы. Они « .... Сильно радуются и горюют, легко сердятся и любят, глубоко чувствуют, волнуются, сочувствуют и вдумываются». Чтобы не разрушить этот сложный мир детства взрослый должен глубоко изучить его, чтобы не навредить ребёнку.



**Спасибо за  
внимание!**

