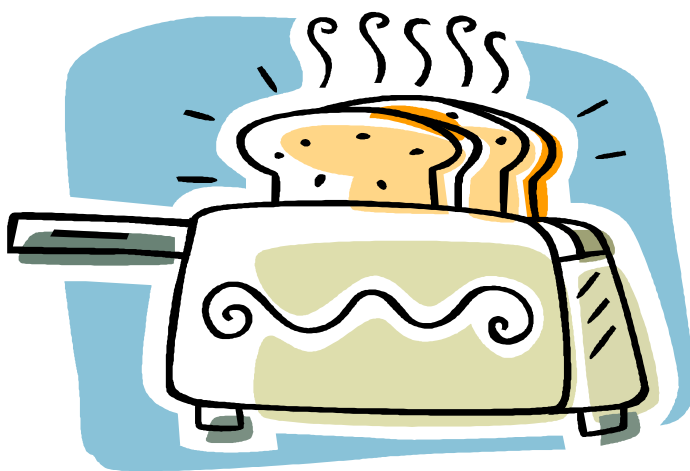


*МБДОУ – детский сад № 29.*



**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**



## *Цель, задачи и проблемы организации питания детей в ДОУ*

Главная цель деятельности в области организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДОУ) – обеспечить соответствие пищевой ценности рациона физиологическим потребностям детского организма. Для ее достижения необходимо:

- ◆ Во-первых, знать что нужно ребенку для полноценного развития;
- ◆ Во-вторых, проанализировать, какое питание он получает вне детского сада;
- ◆ В-третьих, сформировать рацион питания в виде определенного набора блюд и кулинарных изделий, компенсирующий дефицит витаминов и минералов, который образовался вследствие нерационального несбалансированного питания;
- ◆ В-четвертых, нужно создать условия для того, чтобы ребенок с удовольствием ел то, что ему предлагают

Решение вышеперечисленных задач сопряжено с определенными проблемами. Если вопрос о том, что необходимо для полноценного развития ребенка, на протяжении многих лет глубоко исследуется учреждениями здравоохранения, то оценкой рациона ребенка вне ДОУ сегодня практически никто не занимается. Принимая во внимание анализ заболеваемости детей дошкольного возраста, можно заключить, что рацион ребенка вне детского сада весьма однообразен и мало полезен для его здоровья. Для детей характерен дефицит йода, железа, кальция, витаминов группы В, многих других микро – и макронутриентов. Одна из основных причин такой ситуации – отсутствие соответствующих знаний у родителей, а также острый дефицит времени, постоянно испытываемый взрослыми. За неимением возможности приготовить полноценную еду ребенку предлагают фастфуд, пельмени, макароны, сосиски. Причем, нерациональное, несбалансированное питание детей – проблема семей не только малообеспеченных, но и с высоким уровнем дохода, т.к. в таких семьях вольно часто представления о том, что нужно ребенку деформированы.



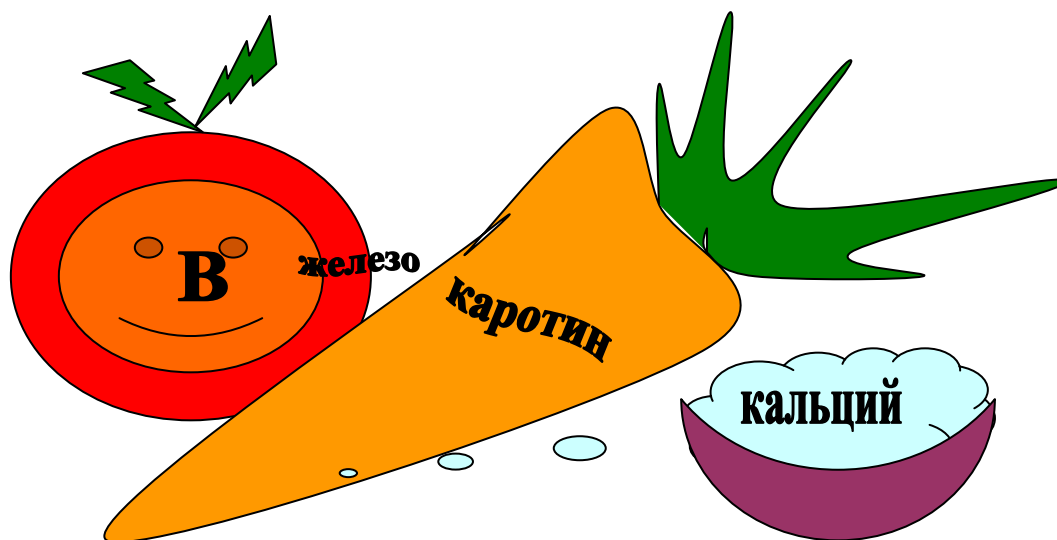
## *Коллизия нормативов*

Сложность формирования правильного рациона питания ребенка во многом обусловлена коллизией существующих нормативов. Санитарными нормами и правилами установлены натуральные нормы потребления, предписывающие, сколько ребенок должен съесть мяса, овощей, фруктов и т.п., и норма пищевой ценности, определяющая, сколько ребенок должен получить белков, жиров и углеводов, калорий, витаминов, минеральных веществ. Если суммировать натуральные нормы потребления (содержание в них белков, жиров, углеводов и т.д.), то выяснится, что они превышают необходимую пищевую ценность рациона на 20 – 30%. Поэтому при составлении рациона неизбежна ситуация, при которой какие – либо нормы, закрепленные нормативными актами, не будут соблюдаться. Нельзя забывать о денежном довольствии, которое бюджет способен направить на эти цели: если посчитать стоимость продуктов, обеспечивающих натуральные нормы, то выяснится, что денег, которые сегодня выделяются, недостаточно.

## Натуральные и витаминизированные продукты

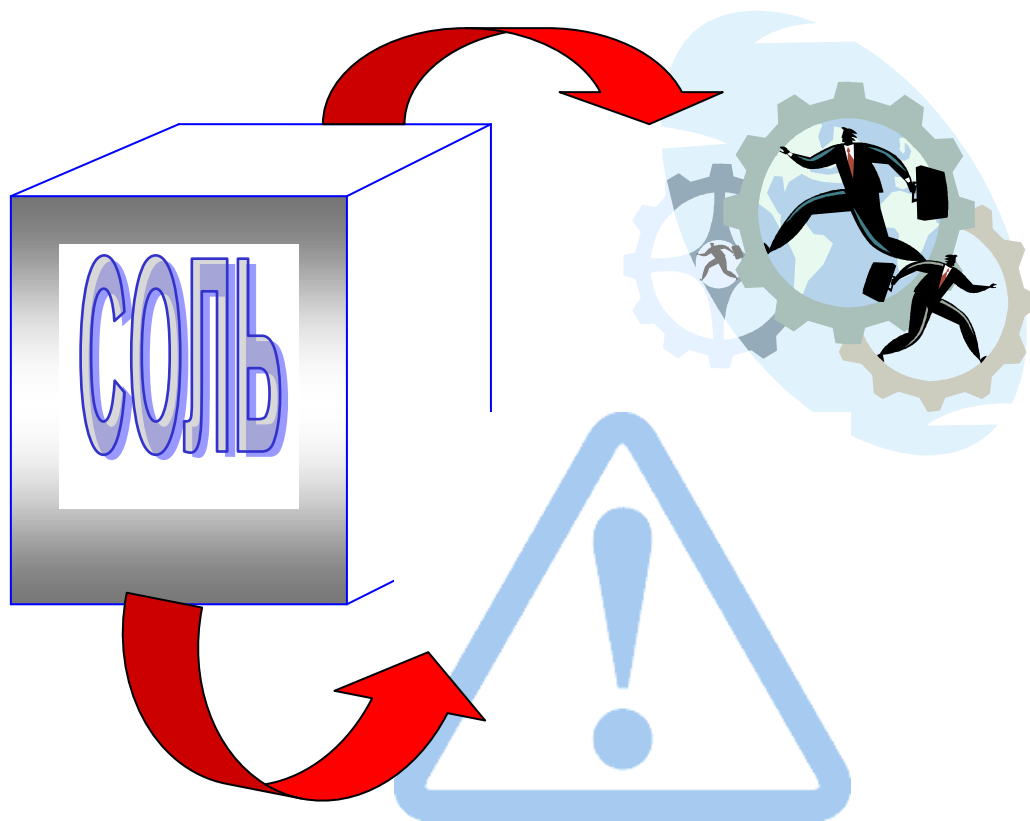
В настоящее время развернута широкая дискуссия по поводу применения витаминизированных продуктов в питании детей. Специалисты в области педиатрии, гигиены питания, диетологи говорят о необходимости включения таких продуктов в рацион детей, потому что вместе с так называемыми натуральными продуктами ребенок не может получить все, что ему требуется для нормального развития. Например, чтобы восполнить запас витамина В2, нужно съесть 1,5 кг черного хлеба или 1,5 кг мяса. Какой малыш в состоянии это сделать? И каким должен быть бюджет ДОО, чтобы обеспечить такие условия питания? Это нереально.

Согласно данным, опубликованным английскими учеными, за последние 100 лет содержание витаминов и минеральных веществ, например, в таком овоще, как капуста, снизилась в 10 раз. Причины тому – истощение почвы, применение более интенсивных технологий возделывания. Следовательно, если раньше наши предки могли получить все, что им требовалось для нормального функционирования, вместе с продуктом, естественно произрастающим, то в современном мире это не возможно. Затруднения при формировании рационов питания связаны с отсутствием на рынке доступных по цене продуктов, обладающих необходимыми свойствами, в т.ч. витаминизированных, содержащих кальций, железо и т.д. Исправить ситуацию довольно сложно, потому что, как только продукт начинают обогащать чем-либо, он становится дороже аналогичного, но необогащенного, и теряет конкурентоспособность.



## *Консерватизм в приготовлении детского питания*

Немаловажной задачей является исполнение созданного рациона. Нередко работники ДОУ руководствуются определенными жизненными принципами, которые они воспринимают как истину: мы лучше знаем как кормить детей, - тем, чем мы привыкли. В результате наблюдается некоторое противодействие по введению в рацион новых или ограничению традиционных продуктов. Приведем самый яркий пример. Врачи рекомендуют снизить содержание соли в детском питании, потому что растет число детей, страдающих гипертонией. Однако, родители считают, что несоленое – невкусно, аргументируя это тем, что дети отказываются его есть. Но многочисленные исследования показывают, что дети очень быстро привыкают к несоленой пище. К тому же многие продукты содержат в себе достаточно соли, их можно вообще не солить. Приучив ребенка к соленому, можно не сомневаться, что к 40 годам гипертоническая болезнь у него будет. То есть, уже с детства готовится патология.



## Формирование культуры питания у дошкольников

Следующая проблема – формирование правильного отношения к пище у детей. Приходится преодолевать привычку есть соленое, жареное, жирное, копченое, острое, сладкое, сложившуюся во многих семьях. Гораздо проще приучить к правильному питанию малыша полутора-трех лет. Потому что четырехлетний ребенок уже подвержен действию стереотипа, у него сформирован характер, свое мнение. Кстати, с этой проблемой сталкиваются во многих частных учебных заведениях. Часты просьбы родителей: «Я плачу деньги, пожалуйста, накормите моего ребенка так, как он хочет».

Работники одного детского сада обратились к специалистам, разрабатывающим меню для детских учреждений, с просьбой разработать рацион праздничного дня. Тогда последние задали вопрос: «Что любят дети? Чем их накормить в этот день?» И сотрудники ДОО ответили: «Сосиски с макаронами». получается, что у детей не развит еще и кругозор, потому что дома их кормят однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем – сосиски, макароны, пельмени или, что еще хуже, фастфуд. Для ребенка праздник – сходить в «Макдоналдс», там он получит игрушку, а заодно съест жареную картошку, бигмак, выпьет холодный сладкий газированный напиток, следовательно, формирование правильного отношения к пище – одна из сложнейших задач в настоящее время.

Организация питания в детском учреждении преследует две цели: накормить ребенка в соответствии с физиологическими потребностями его организма и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения. Он должен научиться любить полезное, потому что с собой бороться невозможно. Человек находится в состоянии стресса, получает другие заболевания, в т.ч. ту же гипертонию, если вынужден есть нелюбимые продукты.

Единственный способ долго и полноценно жить – любить то, что полезно. А это закладывается в детстве. И эту задачу должны решать в дошкольном учреждении. Но возникает вопрос: с кого начать? С работников учреждения – взрослых людей со своими привычками? Чтобы преодолеть их, требуются волевые усилия. Начинать с детей правильнее и легче, потому что проникновение правильной идеологии питания в семьи идет через детей. Тогда ребенок придет домой и сообщит родителям: «А мне в детском саду сказали, что много соли вредно для здоровья». И так далее. Детям должен подаваться пример в детском учреждении, их должны не только правильно кормить, но и объяснять им, как это хорошо, полезно и вкусно.

## *Добавление в рацион питания новых продуктов и блюд.*

Другое важное условие – полезный продукт должен быть вкусным и выглядеть аппетитно. Поэтому при создании новых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности нужно стремиться к тому, чтобы они были приятны и привычны детям. Малыши консервативны. Если они что-то привыкли есть, им нужно дать именно это. Новую еду они едят очень плохо, долго к ней привыкают. В детских садах были сложности с включением в рацион щей из шпината. Зеленые щи детьми воспринимались на первых порах как нечто чужеродное, незнакомое, некрасивое, неправильное. Но со временем детей приучили к новому блюду, и оно стало для них любимым. В настоящее время проходит такой же этап привыкания к морской капусте. Этот продукт очень важен для детей, он содержит йод, причем в органической природной форме. Но в рационе питания в семьях его практически не используют. Поэтому Всероссийский научно – исследовательский институт рыбного хозяйства и океанографии (ВНИРО) создает рецептуры, в которых вкус морской капусты маскируется путем маринования в лимонном соке, включения цукатов, фруктов. Такие салаты уже вводятся в рацион, постепенно дети привыкают употреблять в пищу морскую капусту. Зная основные проблемы, возникающие при формировании рациона, и пути их решения, необходимо помнить, что следующим этапом в развитии этого направления должна стать ответственная повседневная работа в детских учреждениях по закупке продуктов и приготовлению из них вкусных блюд.

