

Ответы на вопросы родителей по питанию.

1. Что делать, если у ребенка есть медицинские показания для диетического питания?

Если у вашего ребенка есть медицинские показания для предоставления диетического питания, то вам необходимо:

- связаться с ответственным по организации питания в ОУ;
- предоставить справку, подтверждающую и описывающую диету;
- написать заявление о предоставлении диетического питания;
- совместно обсудить меню для Вашего ребенка.

2. Что делать, если у ребенка есть заболевание, требующее специализированного питания?

Если у вашего ребенка есть заболевания, требующие специализированного питания, то вам необходимо:

- связаться с ответственным по организации питания в ОУ
- предоставить справку, подтверждающую заболевание, и рекомендации врача;
- написать заявление о предоставлении специализированного питания;
- совместно обсудить меню для Вашего ребенка.

3. Дают ли детям в детском саду огурцы соленные в заливке на лимонной кислоте с добавлением чеснока и вареную докторскую колбасу?

Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20* не допускается в питании детей использовать овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус, а также сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы. Таким образом, вареная колбаса недопустима для питания детей в детском саду. Если при приготовлении соленых огурцов не используется уксус, данное блюдо разрешено для питания детей.

4. Можно ли готовить в детском саду яичницу-глазунью и макароны по-флотски?

Нет. Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20* яичница-глазунья и макароны по-флотски содержатся в списке запрещенной пищевой продукции.

5. Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?

Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

6. Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?

Перед поступлением ребенка в детский сад попробуйте немного приблизить свое домашнее меню (если оно у вас «изысканное») к детсадовскому (каши, суп, запеканки, простые котлеты, компот). Пусть ребенок получает такие блюда хотя бы на завтрак и на обед. Иначе после домашних деликатесов дети нередко просто не едят детсадовскую кашу, суп с крупой и котлеты. Постарайтесь также соблюдать детсадовский режим питания.

7. Что делать, если ребенок ничего не хочет есть в детском саду?

Есть дети, которые в детском саду почти ничего не едят. Особенно часто они встречаются в младших группах. Иногда дети могут есть только йогурт, пить кефир или компот.

Не стоит заставлять такого ребенка есть, со временем он станет принимать пищу наравне со всеми. Достаточно, если ребенок будет в детском саду хотя бы пить (чай, компот, кефир) и понемногу пробовать каждое блюдо.

«Недоеденное» в детском саду дети могут наверстать и дома. Кормите ребенка привычной едой с утра, плотным ужином сразу после детского сада и легким «вторым ужином» ближе ко сну.

8. С какими проблемами в питании сталкиваются дети в детском саду?

Обязательно следует сразу договориться с воспитателями о том, чтобы они не заставляли ребенка есть насильно или доедать то, что осталось в тарелке. Это способно навредить и аппетиту, и психике малыша. Если вы столкнетесь с подобным явлением, обязательно поставьте в известность администрацию сада.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются дети в детском саду: некоторые из них не успевают поесть за отведенное время, зная это, они волнуются, давятся и иногда даже остаются голодными. Ребенку нужно привыкнуть к общему ритму жизни сада. К тому же есть дети- «копуши», которые, как бы ни старались, все равно не успеют за всеми. Если ваш ребенок такой, поговорите с воспитателем, пусть малыша не торопят.

Вы также должны проинформировать воспитателей о том, какие продукты противопоказаны вашему ребенку (пищевая аллергия, болезни желудка печени, диабет и многие другие противопоказания). У каждого малыша к тому же есть блюда, которые он не любит. Дома вы обычно не заставляете есть эти продукты, — попросите и воспитательницу, чтобы ребенка не заставляли их есть.

Какие продукты не разрешены для реализации в детском саду?

Мясо и мясопродукты:

мясо диких животных;

коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

мясо третьей и четвертой категории;

мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;

субпродукты, кроме печени, языка, сердца;

кровяные и ливерные колбасы; непотрошенная птица;

мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы;

рулеты из мякоти голов;

блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры: кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры; сливочное масло жирностью ниже 72%;

жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, молоко, не прошедшее пастеризацию; молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров; мороженое; творог из непастеризованного молока; фляжная сметана без термической обработки; простокваша «самоквас»;

Яйца: яйца водоплавающих птиц; яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»; яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия: кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда: любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.); первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления; крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями; грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные; квас, газированные напитки; уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку; кофе натуральный; ядра абрикосовой

косточки, арахиса; карамель, в том числе леденцовая; продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).