РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

  В целях сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирования у них навыков здорового образа жизни и правильного пищевого поведения, минимизации стрессовых воздействий на детский организм при адаптации к условиям детского сада, для снижения риска заболеваемости ЖКТ и укрепления иммунитета рекомендуется соблюдать следующие принципы детского питания:

1. Включения в рацион ребенка разнообразных по составу и характеристикам продуктов: овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов и т.д.
2. Полноценности рациона: сбалансированности белков, жиров и углеводов в питании детей
3. Щадящего режима обработки блюд, то есть выбирать минимальную термическую обработку (варка, парка, тушение). По возможности исключить из рациона жареные блюда и консервы, содержащие большое количество вредных канцерогенов.
4. Соблюдения режима дня.
5. Санитарной обработки свежих продуктов (овощей, фруктов).
6. Приближения домашнего режима питания и меню к режиму дня и меню образовательного учреждения (по времени, по способу нарезки и обработки блюд, по составу и т.д.)

Рекомендуется исключить из питания детей следующие продукты

|  |  |
| --- | --- |
| 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; непотрошеная птица;  мясо водоплавающих птиц. |
| Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы: | зельцы, изделия из мясной обрези, 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%). |

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов**

|  |  |
| --- | --- |
| Мясо и мясопродукты: | говядина I категории,  телятина, нежирные сорта свинины и баранины; мясо птицы охлажденное (курица, индейка), мясо кролика, сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще,    чем 1 – 2 раза в неделю – после тепловой обработки; субпродукты говяжьи (печень, язык). |
| Рыба и рыбопродукты: | треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты. |
| Яйца куриные: | в виде омлетов или в вареном виде. |
| Молоко и молочные продукты: | молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное; сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко; творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °T – после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;  сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);  – сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки; кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша; сливки (10% жирности); мороженое (молочное, сливочное). |
| Пищевые жиры: | сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности); растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; маргарин ограниченно для выпечки. |
| Кондитерские изделия: | зефир, пастила, мармелад; – шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;  галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);  пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема); джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска. |
| Овощи: | овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре; овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны,                 лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая. |
| Фрукты: | яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные); цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости; тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;  сухофрукты. |
| Бобовые: | горох, фасоль, соя, чечевица. |
| Орехи: | миндаль, фундук, ядро грецкого ореха. |
| Соки и напитки: | натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные                 и с мякотью);  напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;  кофе (суррогатный), какао, чай. |
| Консервы: | говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд); лосось, сайра (для приготовления супов); компоты, фрукты дольками; баклажанная и кабачковая икра для детского питания; зеленый горошек; кукуруза сахарная; фасоль стручковая консервированная; томаты и огурцы соленые. |
| Хлеб: | ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный. |
| Крупы,  макаронные изделия | все виды без ограничения. |
| Соль: | поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах. |