

Условия питания и охраны здоровья воспитанников

Организация питания.

Организация питания в МБДОУ Турбанский возлагается на дошкольное образовательное учреждение. МБДОУ обеспечивает гарантированное сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам, установленным законодательством.

Устанавливается 4х-разовое питание детей. Питание детей в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для двух возрастных категорий с 2 до 7 лет. Меню составляется завхозом, поваром, утверждается приказом МБДОУ.

На основании примерного 10-ти дневного меню ежедневно составляется меню - требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей дошкольного возраста.

Проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд. Ежедневно поваром отбирается суточная проба готовой продукции в объеме: порционные блюда - в полном объеме, остальные - не менее чем 100 гр., которая хранится 48 часов.

Продукты завозятся в МБДОУ в соответствии с заключенным договором с Нижегородской логистической компанией и ООО «Спасский хлеб» и принимаются при наличии сертификата качества и накладной.

Рациональное питание - залог здоровья .

Рациональное питание детей дошкольного возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов - мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных продуктов, равно как и избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому их следует постоянно включать в рацион питания дошкольников.

Правильное рациональное питание - важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организованной форме, следующие:

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организация.

Из мясных продуктов готовятся котлеты, гуляш, которые делаются в отварном и тушеном виде. В качестве гарниров ко вторым блюдам чаще используются овощи (отварные, тушеные, в виде пюре).

Первые блюда представлены различными борщами, супами, как мясными, так и рыбными.

В качестве третьего блюда - компот или кисель.

На завтрак и полдник готовятся различные молочные каши, а также блюда из творога, яичные омлеты и свежие фрукты. Из напитков на завтрак дается злаковый кофе, какао с молоком, молоко, чай.

На второй завтрак детям предлагаются фрукты, фруктовые и овощные соки. В организации питания ребенка дошкольного возраста имеет большое значение соблюдение режима, что обеспечивает лучшее сохранение аппетита, поэтому промежутки между отдельными приемами пищи составляют 3,5-4 часа, а объем ее строго соответствует возрасту детей.

Санитарно-гигиенический режим на пищеблоке

Выполнение санитарно-гигиенических правил в пищеблоке нашего учреждения регламентируется санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» СанПиН 2.4.1.3049-

13.(далее –СанПиН).

Устройство, оборудование, содержание пищеблока учреждения соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Пищеблок оборудован необходимым технологическим и холодильным оборудованием. Все технологическое и холодильное оборудование находится в рабочем состоянии.

Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При

работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

Кухонная посуда, столы, оборудование, инвентарь промаркированы и используются по назначению.

Пищевые отходы на пищеблоке и в группах собирают в промаркированные пластмассовые ведра с крышками.

В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводят мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п.

Один раз в месяц проводится генеральная уборка с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

Пищевые продукты, поступающие в МБДОУ, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет завхоз. Пищевые продукты без сопроводительных документов, с истекшим сроком хранения и признаками порчи не допускаются к приему.

Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранятся в холодильных камерах и холодильниках при температуре $+2$ - $+6$ °С, которые обеспечиваются термометрами для контроля за температурным режимом хранения.

Кисломолочные и другие готовые к употреблению скоропортящиеся продукты перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи 15 °С \pm 2 °С, но не более одного часа.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей;
- для отдельного приготовления сырых и готовых продуктов используются 2 мясорубки.

Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает жарку блюд.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются санитарноэпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Обработку яиц проводят перед использованием в любые блюда, используя для этих целей промаркированные емкости.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче имеют температуру +60-+65°C; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15 °С. Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Фрукты, включая цитрусовые, тщательно промывают в моечных ваннах.

Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом поставляющих компаний.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в МБДОУ осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) сохраняются до окончания реализации продукции.

Входной контроль поступающих продуктов осуществляет завхоз. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале. Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование - контрольными термометрами.

Ежедневно в МБДОУ осуществляется проверка качества уборки кухни и всех подсобных помещений, мытья посуды и оборудования.

Также отслеживается соблюдение сроков прохождения медицинских обследований персоналом с обязательными отметками в санитарных книжках; проводятся ежедневные осмотры работников пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний кожи, контролируется соблюдение личной гигиены сотрудниками пищеблока.

Каждый сотрудник пищеблока ознакомлен под роспись с инструкциями по режиму работы в пищеблоке. Инструкции вывешены на стенах непосредственно на рабочих местах. Все инструкции составлены в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

Контроль за качеством питания, разнообразием и витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на заведующего МБДОУ.

Кроме этого в МБДОУ имеется бракеражная комиссия, которая следит за правильной закладкой продуктов, соблюдением правил кулинарной обработки и правильностью порционирования при раздаче.

Медицинское обслуживание в МБДОУ.

Медицинское обслуживание осуществляется ГБУЗ НО Спасская ЦРБ и Турбанским ФАП. Администрация несет ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и качества питания.

Медицинское обслуживание детей проводится фельдшером Турбанского ФАП и врачом ГБУЗ НО Спасская ЦРБ на основании соглашения о сотрудничестве. Врач-педиатр осуществляет лечебно-профилактическую поддержку воспитанникам, проводит диспансеризацию декретированных возрастов (3,5,7 лет). Фельдшер Турбанского ФАП делает профилактические прививки, согласно Национальному календарю прививок и эпид.показаниям.

Ежедневно проводятся осмотры сотрудников с отметками в соответствующих журналах. Каждый год организуются плановые профилактические осмотры сотрудников медицинскими специалистами, гигиеническое обучение и профилактика энтеробиоза сотрудников с отметками в ЛМК.

В группе имеется аптечка первой неотложной помощи.

Охрана и укрепление здоровья детей.

В нашем МБДОУ строго соблюдаются правила и меры безопасности. Сотрудники относятся ответственно к формированию здоровья детей в МБДОУ.

Заведующим, воспитателями ведется строгий контроль за охраной здоровья воспитанников. Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Ответственный по ОТ МБДОУ систематически проводит технические осмотры помещений детского сада, соблюдение всеми сотрудниками правил пожарной безопасности. Также педагогами проводятся инструктажи с детьми: по пожарной безопасности, технике безопасности, правила поведения на дороге, в общении с посторонними людьми. Все опасные предметы вне зоны досягаемости для детей. Для проведения занятий выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя. Так же в целях охраны здоровья детей в МБДОУ приведён в порядок и участок, на котором дети гуляют. Все ямы засыпаны, ежедневно проверяется отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка. Все игровые снаряды, в исправном состоянии. В зимний период территория МБДОУ систематически очищается от снега, все дорожки обработаны песком.

Охрана здоровья в МБДОУ – задача очень важная и ответственная. Помещения, в которых находятся дети, ежедневно убираются и проветриваются.

Воспитатели не только обучают детей и развивают их умственные способности, но и следят за тем, чтобы здоровье детей не пострадало, а наоборот крепло и улучшалось.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения т.к. формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в МБДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия. Целью оздоровительной работы в МБДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому педагоги МБДОУ стараются правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Режим дня в МБДОУ соблюдается на протяжении всего дня. От этого зависит здоровье и правильное развитие. При проведении режимных процессов педагоги придерживаются следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим в МБДОУ стабилен и вместе с тем динамичен для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Большое внимание уделяется организации адаптационного периода для детей, вновь поступивших в МБДОУ. Разработан комплекс мероприятий по снижению срока привыкания детей к МБДОУ, такие как:

- анкетирование родителей на тему "Готовность ребенка к поступлению в детский сад";
- пребывание ребенком небольшого отрезка времени в детском саду вместе с мамой;
- изучение и учет особенностей его поведения дома и привычек;
- щадящий режим.

Одна из главных задач коллектива дошкольного учреждения - построение системы профилактических и оздоровительных мероприятий, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников и всех участников образовательного процесса.

В МБДОУ разработана модель здоровьесберегающего воспитательнообразовательного пространства, включающая в себя:

- оборудованный физкультурный (он же музыкальный) зал;
- спортивную площадку со спортивно-оздоровительным комплексом, где созданы возможности для метания, лазания, упражнений в равновесии;
- физкультурный центр в группе.

Работа по физическому воспитанию дошкольников в МБДОУ строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей, соблюдении оптимального двигательного режима.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в следующих формах:

- утренний прием детей на свежем воздухе (в теплый период года);
- проведение утренней гимнастики (на свежем воздухе в теплый период года), физкультминуток, динамических пауз, игр с движениями в свободной деятельности;
- организованная двигательная деятельность, согласно учебному плану (с обязательным проведением одного занятия на свежем воздухе);
- спортивные досуги и развлечения;
- гимнастика пробуждения;
- ежедневный режим прогулок – 3 часа;
- сбалансированное питание.

Воспитатели систематически проводят закаливающие мероприятия с детьми, как в первой половине дня, так и после сна. Они способствуют решению целого комплекса оздоровительных задач. Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов.

Особое внимание уделяем повышению квалификации воспитателей, используя различные формы работы: советы педагогов, консультации, изучение опыта работы других МБДОУ по данному вопросу.

Воспитатели отчитываются на совете педагогов, на совещаниях при заведующем о состоянии физического развития детей, выявляются причины и недостатки в работе с детьми, намечаются определенные задачи работы, направленные на повышение уровня физического развития отдельных детей.

Взаимодействие с семьей в процессе охраны и укрепления здоровья детей при поддержке дошкольного учреждения состоит в конструировании природо- и

культуросообразной модели поведения, мотивации на готовность принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, на активное участие в физкультурно-оздоровительной работе и создании культурных традиций детского сада. В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями.

Система оздоровления детей

| № | Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственный |
|-------------------------------------|---|--------------|--|--------------------------|
| 1. МОНИТОРИНГ | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности. | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Воспитатели |
| 2. | Диспансеризация | Все | 1 раз в год | Специалисты Спасской ЦРБ |
| 2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 2. | ООД | Все | 2 раза в неделю для детей 2-3 лет 3 раза в неделю для детей 3-7 лет | Воспитатели |
| 3. | Подвижные игры | Все | 2 раза в день | Воспитатели |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 5. | Спортивные упражнения | Все | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 6. | Спортивные игры | Все | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 7. | Спортивные праздники | Дети 4-7 лет | 2 раза в год | Воспитатели |

| | | | | |
|--|--|--------------|--|--|
| 8. | Физкультурные досуги | Дети 3-7 лет | 1 раз в месяц | Воспитатели |
| 10. | Каникулы | Все | 2 раза в год | Все |
| 3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |
| 1. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями) | Все | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | Заведующий, воспитатели, помощники воспитателей, медсестра ФАП |
| 4. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | Все | После сна, на физкультурных занятиях | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все | В течение дня | Воспитатели, помощники воспитателей |
| 3. | Гигиенические процедуры | Все | В течение дня | Воспитатели, помощники воспитателей |
| 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРОГО ЗАВТРАКА | | | | |
| 1. | Соки натуральные или напитки витаминизированные, фрукты | Все | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателей |

Сведения об оздоровительном режиме для детей дошкольного возраста

| | |
|------------------------------------|--|
| Оздоровительные мероприятия | Особенности организации |
| | Возрастная группа от 2 до 7 лет |
| 1.1. Воздушно-температурный режим: | от +19 до + 23°C |
| | Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Одностороннее проветривание | <p>В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Сквозное проветривание (в отсутствии детей) | <p>В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С</p> |
| — Утром перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. |
| — Перед возвращением детей с дневной прогулки | от+21°Сдо + 22 °С |
| — Во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. |
| 1.2. Воздушные ванны: | В летний период |
| <ul style="list-style-type: none"> Прием детей на воздухе | |
| <ul style="list-style-type: none"> Утренняя гимнастика | <p>В летний период - на улице. В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ООД по физическому развитию | <p><u>Для детей 2-3 лет:</u> 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °С., форма спортивная. <u>Для детей 3-5 лет:</u> 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °С., форма спортивная. <u>Для детей с 5-ти летнего возраста:</u> 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в группе при + 19 °С., форма спортивная и 1 раз в неделю ООД по физическому развитию круглогодично на воздухе до - 10 °С</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Прогулка | <p>Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям</p> <p>Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа и зависит от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</p> <p>При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Дневной сон | <p>Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры</p> <p>+ 19 °С</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> После дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |

| | |
|---|--|
| 1.3. Водные процедуры: • Гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры – от 2- 7 лет |
| | В летний период - мытье ног. |

Организация двигательного режима в ДОУ

| Формы организации | Ранний возраст | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст | Подготов. группа |
|--|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | | | | |
| | 20 — 30 мин | 20 — 30 мин | 30 — 40 мин | 30 — 40 мин | 30 — 40 мин |
| Физкультурные занятия | по 3 занятия в неделю | | | | |
| | 10 минут | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Музыкальные занятия | по 2 занятия в неделю | | | | |
| | 10 минут | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Физминутки на занятиях | в середине занятия 1- 3 минуты | | | | |
| Динамические паузы между занятиями | не менее 10 минут | | | | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | | | | |
| | 4 - 6 минут | 6 – 8 минут | 6 – 8 минут | 8 – 10 минут | 10 – 12 минут |
| Упражнения после дневного сна | ежедневно | | | | |
| | 5 – 10 минут | 5 – 10 минут | 5 – 10 минут | 5 – 10 минут | 5 – 10 минут |
| Включение в прогулку подвижных игр | ежедневно, не менее 2 – 4 раза в день | | | | |
| | 5 – 8 минут | 6 – 10 минут | 10 – 15 минут | 15 – 20 минут | 15 – 20 минут |
| Спортивные игры и упражнения | целенаправленное обучение педагогом 2 раза в неделю | | | | |
| | - | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| | - | 20 минут | 25 минут | 30 минут | 35 минут |
| Физкультурный досуг | -- | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 30 мин. |

Профилактика детского травматизма.

Ответственность за жизнь и здоровье детей в МБДОУ несет заведующий МБДОУ. Поэтому она работает в тесном контакте с воспитателями. Совместно разрабатываются мероприятия по профилактике детского травматизма, анализируются данные осмотров детей, что помогает воспитателям в случае необходимости установить индивидуальный режим для некоторых детей.

В целях предупреждения пищевых отравлений контролирует строгого соблюдения санитарно-противоэпидемического режима на пищеблоке. Строго следит за сроками реализации и условиями хранения продуктов, технологии приготовления пищи и брокеража.

Своевременно проводит инструктаж с персоналом по охране жизни и здоровья детей 2 раза в год.

В ДОУ созданы условия:

- На территории МБДОУ:

На участках и вокруг всей территории посажены деревья и кустарники, не представляющие опасности детям, которые своевременно постригаются и убираются сухие ветки и корни.

Участки детского сада своевременно убираются от мусора и посторонних предметов.

Заготовлен песок для посыпания дорожек в зимний период.

- В помещениях МБДОУ:

Вся мебель пронумерована, оборудование надежно закреплено.

Батареи отопления ограждены деревянными щитами.

Все выходы и входы из здания освещены.

Хранение дезинфицирующих и моющих средств предусмотрено в помещении, где к ним нет доступа детей.

В каждой группе для персонала имеются памятки о профилактике травматизма.

- С персоналом МБДОУ:

На производственных совещаниях рассматриваются темы:

1. Соблюдение техники безопасности в помещении и на участке МБДОУ.
2. Правильное хранение моющих и дезсредств.
3. Правильная организация прогулки.
4. Проведение инструктажа по технике безопасности 1 раз в 6 месяцев.
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.