

## **Условия питания и охраны здоровья воспитанников, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья,**

Организация питания в ДООУ возлагается на дошкольное образовательное учреждение.

ДООУ обеспечивает гарантированное сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом и временем пребывания в Учреждении по нормам, установленным законодательством.

Устанавливается 5-ти разовое питание детей. Питание детей в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным перспективным 10-дневным меню, рекомендованным управлением Роспотребнадзора. Меню составляется медицинской сестрой, шеф-поваром и кладовщиком.

В ДООУ используется 10-ти дневное меню, рассчитанное на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания для детей 3-7 лет. 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 (3-7 лет - 50мг на порцию).

Расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора продуктов питания проводим 1 раз в 10 дней. По результатам оценки, при необходимости, проводим коррекцию питания в следующей 10-ти дневке.

Ежедневно медицинской сестрой отбирается суточная проба готовой продукции в объёме: порционные блюда - в полном объёме, остальные - не менее чем 100 гр., которая хранится 48 часов.

Продукты завозятся в ДООУ в соответствии с заключенными договорами 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. Дети находятся в дошкольном учреждении 12 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно в детском саду. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДООУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

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 суфле, 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 из свежих фруктов.

На завтрак и ужин готовятся различные молочные каши, а также овощные блюда (овощное рагу, тушеная капуста), блюда из творога, яичные омлеты и свежие фрукты. Из напитков на завтрак дается злаковый кофе 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 металлические ведра с крышками, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема.

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.

В помещениях пищеблока 1 раз в квартал проводится дезинсекция и дератизация силами специализированных организаций.

Пищевые продукты, поступающие в учреждение, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность. Качество продуктов проверяет кладовщик и медсестра. 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 +/- 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 раздельного приготовления сырых и готовых продуктов используются не менее 2 мясорубок.

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 санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в специально отведенном месте мясо-рыбного цеха, 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 условиях цеха первичной обработки овощей в моечных ваннах.

Транспортировка пищевых продуктов проводится в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения.

Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом.

Скоропортящиеся продукты доставляются специализированным охлаждаемым транспортом, обеспечивающим сохранение установленных температурных режимов хранения.

Транспортные средства для перевозки пищевых продуктов содержатся в чистоте и не используются для перевозки людей и непродовольственных товаров.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в учреждение 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 кладовщик.

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 детском саду 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 изготовлены в виде моющих

табличек и вывешены на стенах непосредственно на рабочих местах, что не затрудняет проведение санитарной обработки стен. 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, старшую медицинскую сестру ДООУ.

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

### **Медицинское обслуживание в Учреждении.**

Медицинское обслуживание осуществляется органом здравоохранения ГБУЗ НСО «ГКБ № 12». Закрепленный врач и медицинская сестра Анджан Н.В. совместно с администрацией несут ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и качества питания.

Медицинская сестра работает согласно плана, разработанного на год, в котором учтены оздоровительная, профилактическая и санитарно-просветительная работа.

### **Охрана и укрепление здоровья детей, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

С целью охраны и укрепления здоровья детей в ДООУ разработана программа «Здоровье дошкольника», направленная на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно–образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий во всех возрастных группах, в том числе детей с ОВЗ. Цель и задачи программы, отражают поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья детей детского сада, а также мероприятия, направленные на создание благоприятных условий для формирования у дошкольников положительного отношения к здоровому образу жизни.

Одной из задач, стоящих перед коллективом детского сада, является организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровление воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом, сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие воспитанников включает приобретение опыта в различных видах детской деятельности, в том числе двигательной: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные паузы и физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения после дневного сна, самостоятельная двигательная

активность детей в группе, организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке, физкультурные досуги, развлечения, праздники, праздники с родителями.

Утренняя гимнастика решает следующие задачи:

- повышение эмоционального тонуса детей;
  - активизация мышечного тонуса детей путем комплексного физического и закаляющего воздействия на их организм.
- Физкультурные занятия являются основной формой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и решают целый комплекс задач:
- удовлетворяют естественную потребность детей в движении;
  - развивают физические качества детей;
  - формируют основные двигательные умения и навыки детей;
  - обеспечивают развитие всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств;
  - обеспечивают рост физической подготовленности ребенка в соответствии с физическими возможностями и состоянием его здоровья.

В качестве основных средств закаливания используем естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет. Чтобы получить положительные результаты, мы соблюдаем основные принципы: постепенность увеличения дозировки раздражителя, последовательность применения закаляющих процедур, систематичность начатых процедур, комплексность.

Физкультурные праздники и досуги - это неотъемлемая часть жизни дошкольников, их двигательной активности, одно из важнейших средств гармоничного развития личности детей дошкольного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. На праздниках используются не только разнообразные двигательные задания, но и танцы, песни, стихи, загадки. Как правило, они проводятся на воздухе и имеют продолжительность до 40 минут.

(при отсутствии противопоказаний у воспитанников, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Прохождение воспитанниками, в том числе инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с законодательством Российской Федерации, периодических медицинских осмотров и диспансеризации.

Два раза в неделю дети занимаются плаванием, в том числе дети с ОВЗ. Состояние почти полной невесомости при плавании благоприятно влияет на костно – мышечный аппарат и внутренние органы. В детском саду для этой цели используется плавательный бассейн. Инструктор по плаванию, которая имеет высшую квалификационную категорию, учит детей держаться на воде с помощью приспособлений и самостоятельно, отрабатывает элементы скольжения, правильного дыхания и активного самовытяжения, освоение способа брасс. Регулярное целенаправленное применение процедур

плавание способствует укреплению опорно–двигательного аппарата, улучшению физического развития.

### **Система работы по предупреждению детского травматизма**

#### **1. Профилактические мероприятия ДОО**

**1.** В ДОО четко выполняются требования безопасности к оснащению территории детского сада:

- оборудование, расположенное на территории (малые формы, физкультурные пособия и др.) дважды в год в обязательном порядке (при необходимости – чаще) осматриваются на предмет нахождения их в исправном состоянии с обязательным составлением актов проверки.
- воспитатели и администрация детского сада ежедневно ведут проверку состояния мебели и оборудования групп и прогулочных площадок: они должны быть без острых углов, гвоздей, шероховатостей, выступающих болтов, вся мебель в группах и оборудование на участках должны быть закреплены;
- игровые горки, лесенки должны быть устойчивы и иметь прочные рейки, перила, соответствовать возрасту детей и санитарным нормам.

**2.** В весенне-осенний период проводятся мероприятия по устранению перед началом прогулки стоячих вод после дождя; уборке мусора; приведению декоративной обрезки кустарников; вырубке сухих и низких веток деревьев и молодой поросли;

**3.** В зимний период проводятся мероприятия по очистке перед началом прогулки от снега и сосулек крыш всех построек, дорожек, детских площадок, ступенек крыльца, наружных лестниц от снега и льда, посыпанию песком.

**4.** Воспитателями ДОО в целях профилактики травматизма ведется контроль и страховка во время скатывания детей с горки, лазания, спрыгивания с возвышенностей, катания на лыжах в зимний период, проводится проверка выносного материала (лопаток, лыж, ледянок, вертушек).

**5.** Инвентарь и игровое оборудование также должны соответствовать требованиям безопасности: детский инвентарь и игровое оборудование должно находиться в

исправном состоянии, позволяющим соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года, возрастом детей и требованиями СанПиН.

#### **2. Мероприятия с персоналом ДОО по профилактике детского травматизма:**

**1. Заведующим ДОО** проводятся инструктажи по охране труда и здоровья детей; проводятся целевые инструктажи по охране жизни и здоровья детей во время проведения экскурсий и прогулок за пределами детского сада;

**2.** Инструктаж «Предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма»

**3.** Составление плана работы ДОО по предупреждению детского травматизма.

**4.** Создание безопасной среды в группах, уголков безопасности

### **3. Профилактические мероприятия с дошкольниками**

Одной из приоритетных задач в работе педагогического коллектива ДООУ является формирование навыков и умений поведения детей дошкольного возраста в быту через игровую деятельность.

Для реализации основной задачи в работе ДООУ – охране жизни и здоровья детей в дошкольном учреждении систематизирована работа по таким направлениям, как предвидеть, научить, уберечь: в ДООУ имеется методический комплект по обучению детей правилам безопасного поведения (методическое пособие «Воспитание безопасного поведения в быту», учебное пособие «Уроки Айболита. Растить здоровым», , , «Безопасность», игры по правилам пожарной безопасности и другие учебно-методические пособия по обучению детей ПДД).

Администрация детского сада регулярно проходит обучение по организации охраны труда, пожарной безопасности, гражданской обороне, электробезопасности.

В учреждении проводятся практические и тренировочные занятия по эвакуации детей и сотрудников на случай возникновения пожара и ЧС. Все помещения соответствуют требованиям охраны и техники безопасности.