

Вопрос	Ответ
<p><b>- Что делать, если ребенок ничего не хочет есть в детском саду?</b></p>	<p><b>Ответ:</b> 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.</p> <p>Не стоит заставлять такого ребенка есть, со временем он станет принимать пищу наравне со всеми.</p> <p>Достаточно, если ребенок будет в детском саду хотя бы пить (чай, компот, кефир) и понемногу пробовать каждое блюдо.</p> <p>«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.</p>
<p><b>С какими проблемами в питании сталкиваются дети в детском саду?</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. 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</li> </ol>
<p><b>Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?</b></p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Постарайтесь также соблюдать детсадовский режим питания.</p>
<p><b>Какие продукты не разрешены для питания в детском саду?</b></p>	<p><b>1. Мясо и мясопродукты:</b> - мясо диких животных;</p>

- 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.
2. 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).
3. Консервы:
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
4. 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.
5. 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»;
6. Яйца:
- яйца водоплавающих птиц;
  - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой»;
  - яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
7. Кондитерские изделия:
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.
8. 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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;</li> <li>- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;</li> <li>- кофе натуральный;</li> <li>- ядра абрикосовой косточки, арахиса;</li> <li>- карамель, в том числе леденцовая;</li> <li>- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).</li> </ul>
<b>Проверяют ли продукты для детей дошкольного возраста на соответствие требованиям?</b>	Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.
<b>Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?</b>	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.
<b>Чем отличается домашнее питание от питания в детском саду?</b>	Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка. Свежеприготовленная пища дома — не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике, причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.
<b>Можно ли готовить в детском саду яичницу-глазунью и макароны по-флотски?</b>	Нет. Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 яичница-глазунья и макароны по-флотски содержатся в списке запрещенной пищевой продукции.
<b>Дают ли детям в детском саду огурцы соленые в заливке на лимонной кислоте с добавлением чеснока и вареную докторскую колбасу?</b>	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.
1 января 2021 года вступил в силу новый СанПиН 2.3/2.4.3590-20, который вносит изменения в организацию питания, формирование печатных форм документов в образовательных организациях и т. д. Должно ли меню утверждаться Роспотребнадзором?	Согласно СанПиН меню должно утверждаться руководителем организации.

--	--

