

**К.п.н. Сорочинська О. А.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна*

**Бортняк І. В.**

*студентка ННІ педагогіки*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна*

**Петрук Н. В.**

*студентка ННІ педагогіки*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна*

## **Особливості організації режиму харчування дітей у дошкільному закладі**

Раціональне харчування дітей дошкільного віку є найважливішою проблемою сьогодення, яка забезпечує ріст, розумовий і фізичний розвиток організму та формує здоров'я і добробут нації в цілому. Сучасний раціон харчування дітей дошкільного віку не відповідає рекомендаціям та нормам Міністерства охорони здоров'я України, тому що не включає значну кількість енергії та в недостатній кількості залізо, йод, кальцій, вітаміни А, В, D, Е. Отже дотримання на сучасному рівні режиму харчування для дітей дошкільного віку є досить актуальним завданням та вимагає наукового обґрунтування й глибоких досліджень.

**Актуальність проблеми.** Проблему раціонального харчування дошкільників досліджували багато вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема: О. Баранова, В. Власов, А. Гойчук, Л. Денисенко, К. Замойська, П. Карпенко, М. Пересічний, С Пересічна, І. Смірнова, О. Чорна та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать про те, що зазначена тема була і залишається актуальною. У зв'язку з цим, **метою нашої статті** є окреслити особливості організації режиму раціонального харчування у дошкільних закладах.

За енциклопедичним визначенням “харчування” – сукупність процесів надходження, перетравлення, всмоктування й засвоєння організмом харчових речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, побудови та поновлення клітин і тканин, регулювання функцій організму [4].

У перші роки життя відбувається формування імунітету дитини, швидкий ріст та розвиток організму. Рушійною силою цих процесів є раціональне збалансоване харчування, яке є гарантією надходження до організму, у повній мірі, вітамінів, мінеральних речовин, макро- і мікроелементів. У зв’язку з цим, харчування дітей повинно бути раціональним, забезпечувати фізіологічну потребу в основних поживних речовинах із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей [2].

Провідний учений у галузі харчування Г. Хлопін стверджує що: «Добре харчування – основа народного здоров’я, оскільки воно збільшує опірність організму до хвороботворних впливів і від нього залежить розумовий, фізичний розвиток, його працездатність і сила» [3].

Проаналізувавши харчування дітей протягом останніх років ми дійшли висновку, що погіршився асортимент продуктів, які входять до раціону харчування дітей: знизилася споживання продуктів тваринного походження, овочів та фруктів, збільшилося споживання круп, макаронних, кондитерських виробів, цукру та ін. [1].

З метою з’ясування сутності і особливостей раціонального харчування нами було проведено опитування серед студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка та батьків дітей дошкільного віку м. Житомира. Їм було запропоновано відповісти на такі запитання: Що Ви розумієте під «раціональним харчуванням дошкільника»; Які на Вашу думку вимоги до харчування дошкільників; Яку роль у житті дитини відіграють вітаміни; Як Ви вважаєте, чи корисна дошкільнику вегетаріанська їжа; Яке значення відіграє раціональне харчування у розвитку організму дошкільника.

Порівнюючи результати опитування студентів та батьків дошкільнят ми дійшли висновку, що більшість батьків 80 % та 22,2 % студентів під поняттям

«раціональне харчування» розуміють правильно організоване, своєчасне постачання організму поживною їжею, що містить оптимальну кількість різних харчових речовин, які необхідні для життя, росту і розвитку організму; лише 62 % батьків та 47,2 % студентів переконані, що харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації дитини у суспільстві; 20 % батьків та 30,6 % студентів – кількість їжі, яка споживається і відповідає енергетичним витратам організму.

Результати опитування, щодо вимог раціонального харчування дошкільників усі батьки і студенти (100 %) переконані, що найважливішими є: повноцінність, збалансованість та регулярність харчового раціону. На думку 66,6 % батьків та 50 % студентів вагомою вимогою є кількість разів прийому їжі, а саме 4-х разове. 66,6 % батьків та 8,3 % студентів зазначили, що харчування повинно бути з урахуванням індивідуальних особливостей дитини.

Зіставлення показників відповіді на питання «Яку роль у житті дитини відіграють вітаміни» засвідчило, що 60 % батьків переконані, вітаміни необхідні для регулювання процесів обміну речовин, кровотворення і підтримки імунітету. В однаковій кількості по 20 % батьки вважають, що можливо обійтися і без них та вітаміни підвищують стійкість організму до хвороб. На відмінно від батьків студенти зазначили що, вітаміни необхідні для регулювання процесів обміну речовин, кровотворення і підтримки імунітету 44,5 %, зживання вітамінів підвищує стійкість організму до хвороб 33,3 %, діяльність організму можлива і без вітамінів 22,2 %

Аналіз відповідей на питання "Як Ви вважаєте, чи корисна дошкільнику вегетаріанська їжа?" засвідчило, що 40 % батьків, переконані, у корисності вегетаріанська їжі для організму дитини, ще 40 % батьків вважають що дитина повинна сама вирішувати і лише 20 % опитаних упевнені, що не корисна. На відмінно від батьків: 30,7 % студентів вважають, що корисна: 30,5 % – ні, дітям заборонено вегетаріанство і 38,8 % – за бажаннями дитини.

На питання "Яке значення відіграє раціональне харчування?" 80 %

батьків та 50 % студентів вважають, що раціональне харчування забезпечує процес росту і розвитку дитячого організму, високу працездатність, та лише 20 % батьків і 16,7 % студентів відповіли, що воно необхідне дитині для забезпечення необхідної кількості енергії.

Отже, проаналізувавши результати анкетування ми дійшли до висновку, що батьки більш компетентніші ніж студенти в питаннях раціонального харчування дошкільників. Однак і значна частина батьків недостатньо компетентна у деяких питаннях організації раціонального харчування дошкільників.

Враховуючи важливість раціонального харчування для гармонійного розвитку дитини ми проаналізували особливості організації режиму харчування у ДНЗ. Зокрема персонал ДНЗ повинен бути вдягнений у спецодяг та змінне взуття з прибраним волоссям, а при роздачі страв, використовувати білий халат або фартух. Також всі працівники харчоблоку обов'язково зобов'язані проходити медогляд, а у разі виникнення симптомів інфекційних захворювань відстороняються від роботи. При прийомі на роботу – пройти курс гігієнічного навчання. Дотримання вимог та забезпечення умов харчування дітей у ДНЗ покладено, у першу чергу, на керівника садочка, медичну сестру, комірника і головного повара. Так керівник дошкільного навчального закладу контролює діяльність усього персоналу ДНЗ. Старша медична сестра відповідає за «Журнал обліку виконання норм харчування», на підставі даних якого кожні 10 днів проводиться аналіз якості харчування, а при необхідності – його корекція. При невиконанні норм харчування з метою подальшої корекції харчування проводиться розрахунок основних інгредієнтів їжі у раціонах харчування дітей відповідно до таблиць хімічного складу та енергетичної цінності деяких продуктів харчування. Також вона контролює виконання меню і якість страв, проводить санітарно-просвітницьку роботу серед персоналу та батьків із питань раціонального харчування, особливо в оздоровчий період, дає оцінку ефективності харчування, проводить заняття з персоналом із питань гігієни харчування, профілактики харчових отруєнь і групових гострих кишкових

інфекцій.

У свою чергу комірник веде облік продуктів харчування, який фіксується у «Книзі складського обліку», де вказується дата їх надходження, постачальник тощо. Планує своєчасне забезпечення основними продуктами харчування здійснює згідно меню, їх видачу на харчоблок прийомку на два дні зберігання та дотримання умов продуктів харчування та продовольчої сировини відповідно вимог чинного законодавства, ведення документації та ін.

Кухарі ДНЗ відповідають за високоякісне і своєчасне приготування їжі та дотримання технологічних вимог: кулінарна обробка продуктів з максимальними збереженням харчової цінності, надання їй приємного зовнішнього вигляду, смаку і запаху. Також на кухарів покладається робота відбору та зберігання добових проб, правил особистої гігієни.

**Висновок.** Отже забезпечення нормальної життєдіяльності організму можна за допомогою раціонального харчування, яке відновлює всі енергетичні витрати, сприяє опору шкідливим впливам довкілля, підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

### Література

1. Дурнев А.Д. и др. Функциональные продукты питания // Хранение и переработка сельхоз. сырья. – 2007. – №9. – С. 15-21.
2. Пилат Т.П., Иванов А.А. Биологически активные добавки к пище (теория, производство, применение). – М.: Аввалон, 2002. – 710 с.
3. Рачков А. А. Григорий Витальевич Хлопин (жизнь и деятельность) / А. А. Рачков. – Ленинград : Изд-во «Медицина» Ленингр. отд-ния, 1965. – С. 56.
4. Фармацевтична енциклопедія [Електронний ресурс] // – Режим доступу до ресурсу: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/174/xarchuvannya> – Назва з екрану.