Балалардың ұтымды тамақтануы, олардың денсаулығына қажетті жағдайдың қамтамасыздануы, жұқпалы аурулардың және басқа да жағымсыз факторлардың әсеріне тұрақты болып табылады және барлық жастағы кезеңде оқытуға қабілетті. Балалар мен жасөспірімдер денсаулығының қолдауындағы тамақтанудың басымдылық рөлі тұрғындардың ұтымды тамақтануы мемлекеттік саясатта бекітілген.

Ұтымды тамақтану – қабылданған тағамның сандық және сапалық ара қатынасы және күні бойы қабылдау бойынша соңғысының таралуы, организмнің қажеттілігіне сай және оның қалыпты дамуының қамтамасыздандыруы мен іс-әрекеттілігі кезіндегі тамақтану.

 Бірінші кезекте көңіл бөлуіне талап ететін, ұйымдасқан ұжымдардағы балалардың тамақтану ұйымдастырылуының негізгі кемшіліктеріне мыналар жатады:

Негізгі нәрлі заттарды және өнімдерді таңдау бойынша, дұрыс тамақтанудың, тамақтанудың физиологиялық нормаларына айқын сай келмеуі.

Нәрлі заттар бойынша балаларға белоктар, әсіресе, жануарлар тектес, витаминдер және минералдарды заттар жеткілікті түрде түспейді. Осыған тапшылықтар көмірсулар мен майларды артығынан қосып алады.

Өнімдерді таңдау бойынша балаларға балықтар, сүт өнімдері, жұмыртқалар, жемістер жеткілікті түрде түспейді.

Ас блоктардың нашар материальдық-техникалық базазы, бірінші кезекте жеткіліксіз аумақтармен, технологиялық жабдықтардың ескіргендігімен қамтамасыздандырылған.

**Балалар мекемесінде тамақтануды ұйымдастыруға қойылатын жалпы талаптар**

Балалар өнімдері, балалардың жасына байланысты есептелген.

Келесі топтарды ажыратады:

1) ерте жастағы балалар – туғаннан бастап, 3 жасқа дейіңгі балалар;

2) мектепке дейіңгі жастағы балалар – 4 жастан 6 жасқа дейін балалар;

3) мектеп жастағы балалар – 7 жастан 16 жасқа дейін балалар.

Балалар мекемесінде, балалардың тамақтану ұйымдастырылуының дұрыс негізі перспективті менюді құру болып табылады. Перспективті меню, өнімдердің тәуліктік нормаларына сай бекітілген, 7-10 күнге орташа медициналық қызметкермен құрылады, ол балалар тамақтануының әр түрлігіне ғана жоспарлауын мүмкіндік бермейді, ол қажетті тағамдық өнімдерге алдын ала тапсырыс береді және жеткілікті ассортиментермен қамтамасыздандырылады.

Өнімдердің сандарын анықтау үшін, тәуліктік нормаларды 7 немесе 10 көбейтеді (7-ік и 10-лық күндік меню). Содан соң, әр табаққа таратып салуды біле, сол өнімді қанша рет және қандай табаққа берілуін есептейді. Осыдан, тәуліктік рацион өнімдерінің бөлігі, (сүт, нан, қант, қаймақ майы, жемістер) тәуліктік жиынтығының ұсынылған нормалармен, менюға сандармен күнделікті кіруі қажет. Басқа өнімдер (балық, сүзбе, жұмыртқа, ірімшік, қаймақ және т.б.) баланың рационына күнде кіру қажет емес, бірақ жұма ішінде толық мөлшерде берілу қажет.

Перспективті менюді құрған кезде назар аудару қажет, тамақтанудың әр түрлілігі, өнімдердің жеткілікті жиынтығының есебіне ғана емес, ол көп қолданылатын өнімдерден әзірленетін, астардың кең ассортимендердің есебімен де жетеді.

Менюді алғашқы рет түскі асқа, сосын тәңертенгі асқа, содан соң кешкі асқа құруды ұсынады. Өнімдердің жиынтығы бойынша түзетілген, тәуліктік тағамдық рацион, тамақтанудың физиологиялық нормаларымен айырмашылығы болуы мүмкін ±10% көп емес, бірақ толық тәуліктік нормаға сай болуы тиіс. Бұл ереже - ±10% нормаларымен айырмашылығы орташа тәуліктік өнімдердің жиынтығы бойынша да, айына оның толық түзетілуіне рұқсат етіледі.

БМ тамақтанудың ұйымдастырылуы кезінде, ресми көздерінің рецептураларын қолдану қажет (рецептура жинағы, әдістемелік ұсыныстар, монографиялар), осылардың негізінде, ресми көздеріне сүйене отырып, ас картотекасы құрылу қажет.

Егер, кейбір өнімдер жоқ болған жағдайда, химиялық құрамы бойынша тең бағалы басқа өнімдермен ауыстырады. Рационның толық бағалы құрамын сақтау үшін, өнімдерді ауыстыратын кестелер қолданылады. Белок бойынша өзара ауыстырмалықтарға ет, балық, ірімшік, жұмыртқа болып табылады. Химиялық құрамы бойынша жақын ұн, жарма, макарондық өнімдер және т.б. Басқа ет өнімдерімен сиыр етінің әр түрлілігі кезінде, олар тәуліктік менюға келесі пайыздық ара қатынаспен қосылу қажет : сиыр еті – 30%, қой еті – 20%, тауық еті- 20%, қоян еті – 15%, субөнімдері – 15%.

Өнімдерді ауыстыратын кестелерді қолданған кезде, ауыстырушы өнімдердің салмағы мен ауыстырушы өнімдер, онда нетто граммымен белгіленгенін есте сақтау қажет, сол себепте өнімдердің жеуге жарайтын бөлігі ғана есепке алынады, ал тәуліктік жиынтықта өнімдер брутто-салмағына нормаланады.

Құрастырылған тәуліктік меню-таралу сұрыптама мекеменің жетекшісімен бекітілу қажет және олардағы барлық өзгерістер оның рұқсатымен ғана енгізіледі.

Перспективті меню, тәуліктік меню-таралу сұрыптама сияқты, ең алдымен қамтамасыздануға бейімделген, балалардың тамақтану ұтымдылығы.

Күні бойы қабылдау бойынша рационның калориялық таралуы, тамақтануды қабылдау жылдамдығының тәртібімен белгіленеді. Мектепке дейіңгі балалар мекемесінің көбі, санаторлы-интернатты түрдегі мекемелері сияқты, тамақтануы төрт еселі тәртіппен қабылданады, тәңертенгі ас пен кешкі ас рационының тәуліктік қуаттылығының 20% бойынша жабу қажет, түскі ас – 35% және түстік пен кешкі ас арасында ішілетін жеңіл тамақ – 15%. 3 жасқа дейіңгі балалар үшін тамақтану тәртібі, күні бойы қуаттылықтың тым біркелкі таралу жағына өзгеруі мүмкін: 25% бойынша тәңертенгі ас пен кешкі асқа, 30% түскі асқа және 20% түстік пен кешкі ас арасында ішілетін жеңіл тамаққа.

Перспективті және тәуліктік менюді дайындау кезде, сәйкес ережелерден шыққан санитарлық ережелерін, нұсқауларын және т.б. тамақтану ұйымдастырылуының талаптарын қолдану қажет.

Тәрбиеленуші мен оқушылардың тамақтану рационын құру үшін тағамдық өнімдердің ассортименттік тізбелері

Тағамдық өнімдердің ассортименттік тізбелері, 3 жастан асқан тәрбиеленуші мен оқушылардың тамақтану рационын құру үшін арналған. 1,5 жастан 3 жасқа дейін балалар үшін, осы тізімдегі өнімдерді қолдануға болады, егер санитарлы-эпидемиологиялық қорытындыда, өнімдерді қолдануына сәйкес нұсқаулардың шарттары кезінде (мемлекеттік тіркеу куәлігі).

Тағамдық өнімдердің сандық жиынтығына сәйкес, тағамдық өнімдер топтар бойынша әкелінеді (топ ішінде – алфавит ретімен).

 1. Сүт және сүттік тағамдар, сүзбе, қаймақ, ірімшік;

2. Ет, құс, балық, жұмыртқа өнімдерін өңдеу, соялық өнімдерді өңдеу;

3. Картоп, жеміс, жас және кептірілген көк, жас және құрғақ жемістер, жаңғақтар, жемісті консервілер;

4. Шырын мен сусындар, шай, какао, сусын концентраттары;

5. Нан және ұннан пісірілген өнімдер;

6. Кондитерлік өнімдер, қант, бал, повидло, тосап, джем;

7. Ұн, жармалар, бұршақ, макаронды өнімдер, крахмал, дәнді өнімдер;

8. Тағамдық майлар және майлы өнімдер;

9. Тұз, дәмдеуіштер, ашытқылар, тағамдық қосымшалар.

Тәңертенгі асқа ассортимент шектеусіз. Жемісті салаттар, винегреттер, макаронннан, кеспелерден, картоптардан, жемістерден, жұмыртқадан, сүзбеден, ащы емес ірімшіктен ботқалар немесе тамақтар берілу қажет; ыстық сусындардан – кофе, шай, барлығы сүтпен. Тәңертеңгі асқа белоктармен бай қамтамасыз ету үшін (балықпен, сүтті тағамдармен, жұмыртқамен, етті өнімдермен және т.б.), қамырдан жасалынған өнімдерді (пісірілген нан) беруге ұсынылмаған.

Түскі ас 3 тағамдардан құрылу қажет: сорпа (ет немесе балық сорпасы, жемісті немесе көкөніс суы, сүтті сорпасы), екінші – тұздықпен ет және балық тағамы, үшінші – сусындар ( компот, кисель, мусс) және жемістер, жемістер сусындарды ауыстырмайды, керісінше оларды толықтырады. Төртінші тағамға дұрысы салаттар, винегреттер, оларды тәңертенгі асқа алмастыру қажет, бірақ міндетті түрде күнделікті берілу қажет, себебі олар рационда витаминдер мен өсімдік майының негізгі көздері болып табылады.

Бірініші тағамдарды қышқылды (щи, борщ, қышқылтым сорпа) және бейтарап (картопты-жармалы сорпалар) ара қатынастары сақталу тиіс, 6-күндік кезде 3:3 болу тиіс, ал 5-күндікте – апта сайын 3:2 және 2:3.

Құю алдында етті-балықты сорпаларды міндетті түрде сүзу қажет. Егер сорпа қою, майлы болса, оны минералды тұздармен бай, көкөніс сулармен сұйылту қажет.

Түскі ас 2 жармалық сорпалардан құрылмау керек – егер сорпа жармалы болса, тұздық екінші тағамға көкөністер болуы керек. Етті тағамдарға қалаған тұздықтар келеді, ал балықты тағамдарға – картопты ғана.

Етті тағамдарды фарштан дайындаған жақсырақ (котлеттер, биточкалар, зразылар, фрикаделькилер, ұнтақталған еттер, қамырға орап пісірілген еттер және т.б, толтырғыштар үшін (крахмал, жұмыртқа, ұн, жарма, жемістер және т.б.) етті тағамдар нормаланған шығыстарына жетеді (70-80 гр).

Көкөністі салаттарды, винегреттерді дайындау кезде, олардың құрамдас бөліктері регламенттелмейді, бірақ құрамдас бөліктердің араласуы және олардың тұзбен, қантпен, сұйық маймен құйылуы беру алдында жасалынады.

**Мектепке дейінгі ұйымдардағы балалардың тамақтануын ұйымдастыруды гигиеналық бағалау әдістемесі**

Нақтыланған тамақтану рационының гигиеналық бағалау балалар мекемесінде және мекемедегі тамақтану есебінің (тауарлық) оқытылу негізінде өткізіледі; балалар мекемесінде ілінетін арнайы стендтеріндегі күнделікті меню; жинақталған тізім (өнімдер жиынтығын қолданатын анализдер тізімі); дайын кулинарлық өнімдердің (бракиражды журналдар) қабылдау бақылауындағы журналдағы жазбалар және оқушылар (тәрбиеленушілердің) тамақтану рационына құрылуына өндірістік бақылау қорытындысы бойынша құжаттар; сонымен қатар шығын және тауарлы – транспорттық шығыстар,  технологиялық карталар; оқушылар мен тәрбиеленушілердің белгілі бір мөлшерде тамақтануды қамтамасыз ету үшін, күнделікті калькуляциондық карталар құрылады.

Тамақтану рационының нақтылы гигиеналық бағалау, білімді (сауықтыру) мекемесінің медициналық қызметкерімен бірігіп жүргізілетін, балалар мен жасөспірімдердің тамақтануының клиникалық статус бағасымен біріктіріледі. Медициналық құжаттар анализінің негізінде (дене дамуын сипаттайтын көрсеткіштер және сырқаттанушылық), мүмкіндігінше бөлек алиментарлы – тәуелді жағдайлары балалар мен жасөспірімдердің таңдаулы тексерістер кезінде онда клиникалық және субклиникалық көріністердің болуы (микросимптомдар), оның ішінде микронутриендтердің жеткіліксіз көріністері. Білім беру мекемесінен бөлек оқушылар мен тәрбиеленушілерден алынған тамақтану бағасын сараптау мақсатында сұрақ-жауап өткізіледі.

Тамақтанудың нақтылы рационы гигиеналық баға жүргізілген кезде төрт жұмадан аспайтын мерзімде бағаланады, (қадағалау шараларын өткізу актісінде, санитарлық-эпидемиологиялық сараптамасының актысында немесе тамақтану рационының гигиеналық бағасының хаттамасында міндетті түрде бағасы жүргізілген уақыты көрсетіледі).

Жинақтаушы тізімдердің анализі кезінде (өнімдер жиынтығының қолдану тізімдері) және оқушылар мен тәрбиеленушілердің тамақтану рационын құруында өндірістік бақылау қорытындысы бойынша құжаттарды дұрыс жүргізілуін (есептердің дәлдігі мен жүргізілу ретін) тексереді.

Білім беру (сауықтандыру) мекемелерінің балалар мен жасөспірімдердің тамақтануында қолданатын тағамдық өнімдер ассортиментінің гигиеналық бағасы сатып алынған немесе өндірілген базалық өндірістермен жүзеге асады.

Білім беру және сауықтандыру мекемелерінің балалар мен жасөспірімдердің тамақтануында қолданылатын тағамдық өнімдер ассортиментінің мақсатында нақтылы жүзеге асырылдатын немесе тағамдық өнімдердің ассортиментімен сақталатын көзбен шолып, бақылау жүргізіледі, сонымен қатар, келесі құжаттарды оқып (тексеру) жұмысымен айналысады:

Тамақтанудың негізгі рационын гигиеналық бағалау алгоритміне келесідей процедуралар кіреді:

 1. Тамақтану рационын таратуды бағалау негізгі рационның жалпы құрылымына, типтік тағам рационының келісіміне сәйкес жүргізіледі.

2. Тағамдық азықтардың және кулинарлық бұйымдардың негізгі түрлерін бағалау.

3. Тағамдық азықтардың, кулинарлық бұйымдардың, тамақтың түрлерін ауыстырудың адекваттылығын (эквиваленттігін), дұрыстығын бағалау.

4. Тәрбиеленушілердің қосымша тамақтануы үшін қолданылатын тағамдық азықтардың түрлерін бағалау.

5. Тәрбиеленушілердің тамақтану тәртібін және тамақтану статусын бағалау:

Қадағалау бойынша шаралар жүргізгенде, тамақтануды ұйымдастыруды гигиеналық бағалау сияқты, балалар мен жасөспірімдердің негізгі рационын гигиеналық бағалау жүргізіледі.

 Осы айтылған негізде бракераж отырысының жоспары негізінде сәуір айында кезекті дайындалып жатқан тағамның құнарлылығын, дайындау технологиясының сақталуын, әр балаға шаққандағы тамақ мөлшерінің сақталуына бақылау жүргізілді.

Бақылау нәтижесінде барлық талаптардың сай екендігі, санитарлық гигиеналық талаптар, тамақтану мөлшері барлығы сақталып тұрады. Медбике тарапынан да, шаруашылық меңгерушісі тарапынан да барлық құжаттардың жүргізілуі дұрыс.

Бестамақ «Болашақ» балалар бақшасы

**Дайындалып жатқан тағамның құнарлылығын, дайындау технологиясының сақталуын, әр балаға шаққандағы тамақ мөлшерінің сақталуын бақылау.**

Бракераж комиссиясының төрағасы: Р.М.Дүйсенбаева

2024 жыл, сәуір.