

Анықтама

Балалардың ұтымды тамақтануы – денсаулықты сақтаудың, жұқпалы аурулар мен басқа да қолайсыз факторларға төзімділікті арттырудың, оқу мен еңбекке қабілеттілікті қамтамасыз етудің маңызды шарты.

Осыған байланысты тәрбиелеу және оқыту процесі кезінде дұрыс тамақтануды ұйымдастыру балалардың денсаулығын сақтаудың және аурулардың алдын алудың маңызды факторларының бірі болып табылады. Мектепке дейінгі ұйымдарда балаларды толыққанды әрі қауіпсіз тамақтандыруды қамтамасыз ету мемлекеттік санитариялық-эпидемиологиялық бақылаудың басым бағыттарының бірі болып саналады.

Балабақшадағы тамақтану – өсіп келе жатқан ағзаны барлық қажетті қоректік заттармен және энергиямен қамтамасыз ететін қатаң реттелген процесс. Ол қауіпсіздік, теңгерімділік (ақуыздар – 15%, майлар – 30%, көмірсулар – 55%), санитариялық талаптарды сақтау және баланың балабақшада болу уақытына сәйкес калория мөлшерін қамтамасыз ету қағидаттарына негізделеді.

Тамақтану саны баланың мектепке дейінгі ұйымдағы болу ұзақтығына байланысты:

- **9–10 сағат** – күніне 3 рет тамақтану (тәуліктік қажеттіліктің 75–80%-ын қамтамасыз етеді);
- **12 сағат** – күніне 4 рет тамақтану (таңғы ас, түскі ас, бесін ас, кешкі ас).

Рационның негізгі қағидаттары

Өнімдердің алуан түрлілігі қамтамасыз етіледі. Күнделікті мәзірге міндетті түрде:

- сиыр еті,
- құс еті,
- балық,
- сүт және қышқыл сүт өнімдері,
- жаңа піскен көкөністер,
- жемістер,
- жармалар енгізіледі.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 9 шілдедегі №59 қаулысына сәйкес балалар мен жасөспірімдерді тәрбиелеу және білім беру объектілеріне арналған санитариялық қағидалар енгізілген. Бұл қағидалар мектепке дейінгі ұйымдарда балаларды тәрбиелеу, оқыту, дамыту және сауықтыру кезінде олардың денсаулығын қорғауға бағытталған.

Аталған санитариялық қағидаларда:

- балабақшада тамақтануды ұйымдастыруға;
- мәзір құрастыруға;
- ас блогының жабдықталуына;
- құрал-жабдықтар мен ыдыстарға;
- тағам өнімдерін сақтау, дайындау және тарату жағдайларына;
- азық-түлікті тасымалдау мен қабылдауға қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар белгіленген.

Ас бөлмесіне қойылатын талаптар

Ас блогы қажетті технологиялық және тоңазытқыш жабдықтарымен қамтамасыз етілген және олар жұмыс жағдайында болады. Барлық жабдықтар, құралдар мен ыдыстар тағам өнімдерімен жанасуға рұқсат етілген материалдардан жасалған.

Ас бөлмесі үй жабдықтары мен ыдыстары шикі және дайын өнімдер үшін арнайы таңбаланған. Технологиялық процестер кезінде шикізат пен дайын тағамдардың жанасуына жол берілмейді.

Өндірістік жабдықтар мен құралдар келесі талаптарға сай:

- тағам өнімдерін өндеуге арналған үстелдер толық металлдан жасалған;

- шикі және дайын өнімдерге арналған жеке үстелдер, пышақтар мен тақтайлар қарастырылған;
- тақтайлар қатты ағаштан жасалып, саңылаусыз және тегіс болуы тиіс;
- пластмасса және престелген фанера тақтайларын пайдалануға рұқсат етілмейді;
- тақтайлар мен пышақтар арнайы таңбаланады:
 - «СМ» – шикі ет,
 - «СК» – шикі тауық,
 - «СР» – шикі балық,
 - «СО» – шикі көкөніс,
 - «ВМ» – піскен ет,
 - «ВР» – піскен балық,
 - «ВО» – піскен көкөніс,
 - «Гастрономия»,
 - «Майшабақ»,
 - «Х» – нан,
 - «Көк шөптер».

Компоттар мен кисельдер тот баспайтын болаттан жасалған ыдыстарда дайындалады. Сүт қайнатуға арналған жеке ыдыс бөлінеді.

Балалар санына сәйкес асхана ыдыстары мен құралдары жеткілікті мөлшерде болуы тиіс. Қызметкерлер үшін бөлек ыдыстар қарастырылады.

Санитариялық талаптар

Ас бөлмесі механикалық және табиғи тартқышы бар желдету жүйесімен жабдықталған.

Күн сайын:

- еден жуылады;
- шаң мен өрмек алынады;
- радиаторлар мен терезе алды сүртіледі.

Апта сайын жуғыш құралдармен:

- қабырғалар,
- жарық шамдары,
- терезелер тазаланады.

Айына бір рет барлық үй-жайларға, жабдықтар мен құралдарға дезинфекция жүргізіле отырып, жалпы тазалау жасалады.

Азық-түлікті қабылдау және сақтау

Балабақшаға жеткізілетін азық-түліктердің шығу тегі, сапасы және қауіпсіздігі туралы құжаттары болуы тиіс.

Қоймашы шикі өнімдерді қабылдап, арнайы журналға тіркейді.

Келесі өнімдерді қабылдауға жол берілмейді:

- ілеспе құжаттары жоқ;
- сақтау мерзімі өтіп кеткен;
- бұзылу белгілері бар өнімдер.

Тез бұзылатын өнімдер арнайы тоңазытқыш камераларда сақталады:

- ет пен балыққа арналған жеке сөрелерде;
- сүт өнімдері бөлек тоңазытқышта сақталады.

Тағам дайындау талаптары

Тағам дайындау кезінде:

- шикі және дайын өнімдер әртүрлі үстелдерде өңделеді;
- таңбаланған жеке тақтайлар мен пышақтар қолданылады;
- шикі және дайын өнімдерге арналған екі бөлек еттартқыш пайдаланылады.

Балалардың тамақтануы үнемді технологияларға негізделеді:

- қайнату;
- буда пісіру;
- бұқтыру;

- пеште пісіру.

Қуыру тәсілі қолданылмайды.

Дайындалған бірінші және екінші тағамдар ыстық плитада 2 сағаттан артық сақталмайды.

Көкөністерді өңдеу тәртібі

- Көкөністер сұрыпталып, жуылып, тазаланады.
- Тазаланған көкөністер ағын сумен кемінде 5 минут жуылады.
- Алдын ала жібітуге жол берілмейді.
- Тазаланған картоп пен тамыржемістерді суық суда 2 сағаттан артық сақтауға болмайды.
- Өткен жылғы өнімдер 1 наурыздан кейін тек термиялық өңдеуден соң пайдаланылады.
- Салаттарға арналған көкөністер қабығымен қайнатылады.
- Салаттар тарату алдында ғана дайындалып, өсімдік майымен дәмделеді.
- Қаймақ пен майонез қолдануға рұқсат етілмейді.
- Жемістер мен цитрус өнімдері мұқият жуылады.
- Айран, ряженка, қатық және басқа қышқыл сүт өнімдері тарату алдында бірден ыдыстарға құйылады.

Мәзірді ұйымдастыру

Мәзір құрастырғанда:

- тағамдардың алуан түрлілігі;
- ет, балық, сүт өнімдері;
- жаңа піскен көкөністер мен жемістердің болуы;
- бір тағамның жиі қайталанбауы ескеріледі.

Тамақтану балалардың физиологиялық қажеттіліктерін толық қамтамасыз етуі тиіс.

Балабақшада **10 күндік перспективалық мәзір бойынша күніне 5 рет тамақтану**

ұйымдастырылған:

1. Таңғы ас
2. Екінші таңғы ас (сағат 10:00 – шырын, жеміс)
3. Түскі ас
4. Бесін ас
5. Кешкі ас

Күн сайын мәзірге:

- сүт,
- қышқыл сүт өнімдері,
- қаймақ,
- ет,
- картоп,
- көкөністер,
- жемістер,
- шырындар,
- нан,
- жармалар,
- сары май,
- өсімдік майы,
- қант,
- тұз енгізіледі.

Ал сүзбе, балық, ірімшік, жұмыртқа және басқа өнімдер аптасына 2–3 рет беріледі.

Екі апта ішінде бала барлық өнімдерді толық көлемде алуы тиіс. Кейбір өнімдер болмаған жағдайда оларды тағамдық құндылығы бірдей өнімдермен ауыстыруға рұқсат етіледі.

Әр тағамға технологиялық карта жасалған.

Витаминдеу және бақылау

Балабақшада дайын тағамдарға жыл бойы С дәруменімен жасанды витаминдеу жүргізіледі.

Әр 10 күн сайын:

- бір балаға шаққандағы орташа тәуліктік азық-түлік жиынтығы есептеледі;
- қажет болған жағдайда келесі кезеңде рацион түзетіледі.

Ай сайын:

- тағам рационының энергетикалық құндылығы;
- ақуыздар, майлар және көмірсулар мөлшері есептеледі.

Ата-аналар күнделікті мәзірмен таныстырылады.

Дайын тағамды қабылдау

Дайын тағамды тарату аспазшы, әкімшілік өкілі және медицина қызметкерінен тұратын бракераж комиссиясының тексеруінен кейін ғана жүзеге асырылады.

Тексеру нәтижелері арнайы журналға тіркеледі.

Тәуліктік сынама

Әр дайындалған тағамнан тәуліктік сынама алынады:

- порциялық тағамдар – толық көлемде;
- салқын тіскебасарлар, сорпалар, гарнирлер және басқа тағамдар – кемінде 100 г.

Сынамалар стерильді ыдыстарға салынып, +2°C – +6°C температурада арнайы тоңазытқышта 24 сағат сақталады.

Орындаған: Бекентаева Н.А. 