Тема: **АНАЛИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Количество часов:** 2

**Перечень формируемых компетенций:** ОК 1, 2, 4, 10 ПК 1.1, 1.2, 5.1, 5.4

**Цель:** формирование навыка анализа рациона питания дошкольников.

**Задачи**

* сформировать навык анализа рациона питания дошкольников
* совершенствовать умение работать самостоятельно и в группе, анализировать полученную информацию, делать выводы
* воспитывать уважение к другому мнению, умение слушать, стремление к ЗОЖ.

**Обеспечивающие средства:** конспекты лекций, учебные пособия; меню на день; упаковки от наиболее часто употребляемых продуктов питания; таблица калорийности, количества белков, жиров, углеводов в продуктах питания; таблица воздействия пищевых добавок; таблица штрихового кодирования товаров.

**Задание:** проанализировать с точки зрения выполнения гигиенических требований рацион питания дошкольников.

**Технология работы**

1. Изучите Постановление МЗ РФ «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы». Законспектируйте раздел 13. «Требования к организации питания в ДОУ».
2. Проанализируйте предложенное меню на день с точки зрения соблюдения гигиенических требований к рациону питания дошкольников, калорийности, количества белков, жиров и углеводов. В качестве источника информации используйте справочный материал. Сделайте выводы. Презентуйте исправленный вариант.

КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Завтрак Молочная манная каша………………………...……………………..130

 Яйцо вареное…………………………………………………………..50

 Салат из сырой моркови………………………………………………20

 Чай с молоком и сахаром……………………………………………..100

Обед Салат из сырой моркови с растительным маслом…………………..30

 Суп картофельный…………………………………………………….50

 Котлета мясная (свинина)…………………………………………….50

 Гречка отварная…………….…………………………………………100

 Компот…………………………………………………………………100

Полдник Кефир…………………………………………………………………..200

 Булочка………………………………………………………………...40

 Яблоко ………………………………………………………………...100

Ужин Салат из сырой моркови с майонезом и сухариками……………….20

 Картофельное пюре со сливочным маслом…………………………180/20

 Молоко…………………………………………………………………150

 Клубника свежая……………………………………………………….50

1. Проанализируйте упаковку от наиболее часто употребляемых в дошкольном возрасте продуктов питания. В качестве источника информации используйте справочный материал. Сделайте выводы о грамотности выполнения маркировки, о потребительских качествах продуктов питания и их безопасности для здоровья. По результатам исследования заполните форму:

|  |
| --- |
| Наименование продукта питания: |
| Критерии | Оценка |
| Анализ информационных знаков:знаки происхождения товара (название производителя, адрес, телефон и т.д.) | наличие информации, ее полнота |
| штриховое кодирование | совпадение страны, в которой был произведен товар, со страной, где находится организация |
| компонентные знаки | анализ правильности описания состава: обозначение пищевых добавок буквой «Е» и 3-4 цифровым кодом; отсутствие генетически модифицированных компонентов |
| экологические знаки | наличие экологических знаков и их значение |
| Наличие срока годности. |  |
| Заключение потребителя о безопасности продукта. |  |

4. Составьте комплексную программу (меню) полноценного питания дошкольников (возрастная группа на выбор) в ДОУ и дома (на день).

5. Составьте практические рекомендации родителям дошкольников в виде оформления санитарного бюллетеня по теме: «Рациональное питание дошкольников дома».

6. Разработайте модель буклета для родителей на тему «Здоровое питание ребенка старшего дошкольного возраста». Начните с определения цели разработки, сформулируйте обращение к родителям.

**Требования к отчёту:** тетради с выполненными заданиями.

**Контрольное задание**

Подготовьте презентацию результатов своей работы.