МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики**

**Кафедра дефектологии и специальной психологии**

**КУРСОВОЙ ПРОЕКТ**

**ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ   
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

Работу выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Усенко

Направление подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль) Обучение и воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья (Коррекционная педагогика)

|  |  |
| --- | --- |
| Научный руководитель  канд.пед.наук, доцент | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Букирева |

Нормоконтролёр

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. М. Шагундокова

Краснодар

2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………………........4

# 1 Теоретические основы развития познавательных процессов дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР)

1.1 Психолого–педагогическая характеристика детей с общим   
недоразвитием речи …………………………………………………………..6

1.2 Особенности познавательной сферы лиц с общим  
недоразвитием речи…………………………………………………….........10–22

1.3 Особенности речи детей среднего возраста   
с общим недоразвитии речи………………………………………………...24

1.4Задачи и содержание коррекционно – развивающей работы  
по развитию познавательных способностей с детей   
с общим недоразвитии речи……………………………………………….26–29

2 Влияние питания на формирование познавательных способностей детей

2.1 Роль питания в развитии детского организма………………………….31

2.2 Современное состояние и перспективы развития производства   
продуктов детского питания……………………….………………………….

2.3Особенности и критерии правильного питания детей   
дошкольного возраста…………………………………………………………34

# 2.3.1 Питание детей в детских дошкольных учреждениях (на материале питания МДОУ)……………………………………………….39

# 2.3.2 Анализ организации питания воспитанников в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 46» г. Новороссийска в 2019 году…………………………………………………42

# 2.4 Влияние пищевых веществ на интеллект, поведение и

# настроение детей……………………………………………………………….50

Заключение ..........................................................................................................54

Список использованных источников………………………………………….55

Приложение А – Примерное 10-ти дневное меню для детей (3–7 лет),   
посещающих детский сад №46 «Зоренька»  
(с 12 часовым пребыванием)…………………..…………...............................58

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы исследования.** Вопросам влияния питания на развитие познавательных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья в последнее время уделяется особенное внимание. С принятием законов Российской Федерации «Об образовании», «Об социальной защите инвалидов в РФ» и технического регламента «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» созданы предпосылки правовой базы для формирования системы познавательного воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и организации их полноценного питания.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом становления познавательной культуры и образованности личности.

Согласно концепции Л.С. Выготского, в переходный период от младшего к дошкольному возрасту происходит перестройка структуры сознания, и благодаря этому все другие психические процессы интеллектуализируются. Оценивая подсменные возможности организованного обучения, Л.С. Выготский писал, что «обучение может дать в развитии больше, чем то, что содержится в его непосредственных результатах. Приложенное к одной точке в сфере детской мысли, оно видоизменяет и перестраивает многие другие точки. Оно может иметь в развитии отдаленное, а не только ближайшие последствия».

К сожалению, в настоящее время отмечается устойчивая тенденция увеличения числа детей с расстройствами речи. Коррекция речевых расстройств и сопутствующих им отклонений в познавательной и эмоционально - волевой сферах у детей с общим недоразвитием речи является приоритетной задачей. Многие речевые расстройства напрямую связаны с недостаточным уровнем развития неречевых процессов и функций (внимание, гнозис, память). Это определяет необходимость сочетания в процессе коррекционно-педагогического воздействия работы по преодолению собственно речевых недостатков с работой по предупреждение и преодоление вторичных наслоений. У детей с ОНР нередко наблюдается нарушение эмоционально - волевой сферы. Они характеризуются повышенной возбудимостью, раздражительностью, негативизмом, агрессией и т.д.

Решение проблемы детского питания чрезвычайно важно для здоровья нации в целом. Впервые годы жизни, когда организм человека развивается, любые нарушения в рационе неизбежно перерастают в серьезные и тяжелые последствия в будущем. И поэтому крайне важно внимательно относиться к питанию с момента зарождения жизни, а значит, и плода, и новорожденного ребенка, а затем - в детском саду, школе и дома. Дети всегда относились к группе риска. У нас, взрослых, есть многоуровневая система обороны организма, а у ребенка она еще не сформирована. И первое жесткое требование, которое предъявляется к продуктам для детей, в особенности первых трех лет, гигиеническое. Детское питание должно быть безопасным.

Тот факт, что питание оказывает существенное влияние на состояние центральной нервной системы и умственную деятельность ребенка, давно не подлежит сомнению. Недостаток в рационе целого ряда важнейших пищевых веществ: белка, витаминов, макро- и микроэлементов (особенно железа, йода и цинка), а также полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых факторов питания оказывает самое неблагоприятное влияние на развитие и функции головного мозга. Особенно велика роль этих пищевых веществ в развитии когнитивных (познавательных) функций в детском возрасте. Среди последних наиболее важны такие показатели, как время реакции, внимание и память. В связи с этим необходимо уделять большое внимание сбалансированному рациону питания детей.

Я считаю, что проблемы изучения своевременного развития познавательных процессов, является актуальными, так как дошкольный возраст уникален и то, что будет «недобрано» вначале, наверстать в дальнейшем окажется трудно или вовсе невозможно.

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловила выбор **темы исследования:** «Влияние питания на формирование познавательных способностей детей с ОНР ».

**Цель работы:** теоретически доказать влияние рационального питания детей с ОНР на развитие их познавательных способностей в процессе ознакомления с окружающим миром.

**Объект исследования:** познавательные способности детей с ОНР и организация питания в МДОУ.

**Предмет исследования:** процесс и результат познавательного развития с окружающим миром у детей с ОНР.

**Гипотеза исследования:** познавательное развитие детей с ОНР среднего дошкольного возраста будет проходить эффективнее, если будет использоваться комплекс мероприятий по ознакомлению с окружающим миром включающий: игры, исследования, проекты, составление рассказов, опыты, эксперименты, акции. Также важно обеспечивать детей с ОНР рациональным питанием необходимым для их полноценного развития.

**База исследования:** исследование проводилось в МДОУ Детский сад №46 «Зоренька» г. Новороссийска в логопедической группе №1. В исследовании принимали участие дети с ОНР в возрасте 4- 5 лет в количестве 6 человек.

**Структура работы:** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (30 наименований), одного приложения на пяти страницах. В работе содержится 2 таблицы, текст изложен на 63 стр.

# 1 Теоретические основы развития познавательных процессов дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР)

**1.1 Психолого-педагогическая характеристика дошкольников   
 с общим недоразвитием речи (ОНР)**

Под общим недоразвитиемречи (ОНР)у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом следует понимать различные сложные речевые расстройства, при которой нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся как к звуковой, так и к смысловой сторонам речи (по Р.Е. Левиной). В зависимости от степени выраженности речевого дефекта выделяют четыре уровня речевого развития. Несмотря на сходство проявлений речевого дефекта при ОНР, указывающих на системную недостаточность всех компонентов речевой деятельности и даже при одном уровне их речевого развития, динамика преодоления речевого дефекта, особенности познавательной, эмоционально – волевой и личностной сфер, их поведения крайне различны [5].

Общее речевое недоразвитие сказывается на формировании у детей интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обусловливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно - логического мышления, с трудом овладевают мыслительными операциями.

Т.Д. Барменкова выделяет четыре группы детей с ОНР по степени сформированности логических операций, так как в процессе своих экспериментальных исследований выявила данные, что дошкольники с ОНР по уровню сформированности логических операций значительно отстают от нормально развивающихся сверстников.

Дети, вошедшие в первую группу, имеют достаточно высокий уровень сформированности невербальных и вербальных логических операций, соответствующий показателям детей с нормальным речевым развитием, познавательная активность, интерес к заданию высоки, целенаправленная деятельность детей устойчива и планомерна.

Уровень сформированности логических операций детей, вошедших во вторую группу, ниже возрастной нормы. Речевая активность у них снижена, дети испытывают трудности приема словесной инструкции, демонстрируют ограниченный объем кратковременной памяти, невозможность удержать словесный ряд [3].

У детей, отнесенных к третьей группе, целенаправленная деятельность нарушена при выполнении как вербальных, так и невербальных заданий. Для них характерны недостаточная концентрация внимания, низкий уровень познавательной активности, низкий объем представлений об окружающем, трудности установления причинно-следственных связей. Однако дети имеют потенциальные возможности для овладения абстрактными понятиями, если со стороны логопеда им будет оказана помощь.

Для дошкольников, вошедших в четвертую группу, характерно недоразвитие логических операций. Логическая деятельность детей отличается крайней неустойчивостью, отсутствием планомерности, познавательная активность детей низкая, контроль над правильностью выполнения заданий отсутствует.

Ряд авторов отмечают у детей с ОНР недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения (Р.Е. Левина, Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, А.В. Ястребова). При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей с ОНР снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У детей с первым уровнем речевого развития низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности [3].

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительно сохраненной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены по сравнению с нормально говорящими сверстниками вербальная память и продуктивность запоминания. Дети часто забывают сложные инструкции (трех - четырехступенчатые), опускают некоторые элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети, однако, отстают в развитии наглядно – образной сферы мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением. Для многих из них характерна ригидность мышления [2].

При зрительном опознании предмета в усложненных условиях дети с общим недоразвитием воспринимали образ предмета с определенными трудностями, им требовалось больше времени для принятия решения, отвечая, они проявляли неуверенность, допускали отдельные ошибки в опознании. При выполнении задачи «приравнивание к эталону» они использовали элементарные формы ориентировки. Например, при выполнении заданий по моделирующему перцептивному действию дети с ОНР меньше применяли способ зрительного соотнесения. Исследование зрительного восприятия позволяет сделать вывод о том, что у детей с ОНР оно сформировано недостаточно.

Исследование мнестических функций позволяет заключить, что запоминание словесных стимулов у детей с ОНР значительно хуже, чем у детей без речевой патологии.

Исследование функции внимания показывает, что дети с ОНР быстро устают, нуждаются в побуждении со стороны экспериментатора, затрудняются в выборе продуктивной тактики, ошибаются на протяжении всей работы.

Итак, у детей с ОНР значительно хуже, чем у сверстников с нормальной речью, сформированы зрительное восприятие, пространственные представления, внимание и память [3].

Дети с ОНР малоактивны, инициативы в общении они обычно не проявляют. Наличие общего недоразвития у детей приводит с стойким нарушениям деятельности общения. При этом затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей и создаются серьезные проблемы на пути их развития и обучения.

**1.2 Особенности познавательной сферы лиц с ОНР**

Познавательные процессы (ощущения, память, воображение, восприятие, мышление) являются составной частью любой человеческой, в том числе и речевой, деятельности обеспечивают необходимую для нее информацию. Они позволяют намечать цели, строить планы и определить содержание предстоящей деятельности, проигрывать в уме ход этой деятельности, свои действия и поведение, предвидеть результаты своих действий и управлять ими по мере выполнения.

Когда говорят об общих способностях человека, то также имеют в виду уровень развития и характерные особенности его познавательных процессов, ибо чем лучше развиты у человека эти процессы, тем выше его способности, тем большими возможностями он обладает. От уровня развития познавательных процессов человека зависит легкость и эффективность его обучения, в том числе освоения навыков правильной речи.

Человек рождается с задатками к познавательной деятельности, которые актуализируются в виде способностей в его деятельности, обусловленной определенными жизненными обстоятельствами. Постепенно происходит развитие его познавательных возможностей, он учится ими управлять. Таким образом, познавательные способности человека зависят от врожденных, биологически обусловленных, задатков и условий воспитания в семье, в школе, от собственных усилий в саморазвитии.

Познавательные процессы происходят в виде отдельных познавательных действий, каждое из которых представляет собой целостный психический акт, соединяющий в себе все виды психических процессов. Но один из них обычно является главным, ведущим, определяющим характер данного познавательного действия. Только в этом смысле можно рассматривать отдельно такие психические процессы, как внимание, память, воображение, мышление.

«Обучаемость» человека, способность приобретать новые знания и навыки в значительной мере зависит от владения приемами умственной деятельности (мыслительными операциями – анализа, синтеза, обобщения, абстрагирования, сравнения и т.п.) и владения приемами учебной деятельности (практическими умениями в виде быстрого и точного запоминания, отбоpa необходимой информации для выполнения домашних заданий и т.п.).

Ощущение – форма психического отражения, простейшая первичная форма познания действительности, представляющая собой субъективный образ объективного мира. Ощущения разделяют на обонятельные, вкусовые, тактильные, слуховые и зрительные – для каждых имеется свой анализатор.

Восприятие– ощущения, обобщенные с понятиями, простейшая из свойственных только человеку форм психического отражения объективного мира в виде целостного образа. Целостность отличает восприятие от отдельных ощущений; в отличие от комплексов ощущений оно предметно. Предмет восприятия зависит от многих, преимущественно психических, факторов, что свидетельствует о необходимости рассмотрения любых психологических объектов только в системе. Наиболее исследовано зрительное восприятие; предметность слухового образа еще недостаточно разработана. Есть точка зрения, что предметность слухового образа состоит в отнесенности звука к его источнику. Это подтверждается, в частности, тем, что описание сложных звуков идет с опорой на ассоциированные зрительные образы. Именно это свойство использовали создатели немого кино [4].

Исследования слухового восприятия детей с ОНР выявили трудности восприятия раздражений неречевого характера, заключающиеся в отсутствии: слуховых предметных образов, нарушений слухового внимания, дифференцированного восприятия бытовых шумов, звуков речи, правильного анализа ритмических структур. Выполнение заданий на восприятие и воспроизведение ритма детьми с общим недоразвитием речи свидетельствуют о трудностях слухового анализа ритмических структур.

При некоторых клинических типах ОНР (моторная алалия) отмечается диффузность фонематических представлений, нечеткость звукового восприятия и воспроизведения, незначительное снижение тонального слуха, обусловленное специфическим состоянием коры головного мозга.

Простое зрительное узнавание реальных объектов и их изображений у детей с нормальным речевым развитием и с ОНР не имеет различий. Однако при постепенном увеличении количества информативных признаков изображений (контурные, пунктирные, зашумленные, наложенные), у детей с ОНР наблюдаются значительные затруднения, выявляется увеличение числа ошибок.

Особенно нарушенными при ОНР оказываются более высокие уровни зрительные восприятия. Это проявляется в трудностях классификации по форме, цвету, величине. При восприятии отмечаются нарушения в выделении существенных признаков, соскальзывание на случайные, незначимые признаки.

Буквенный гнозис у детей с ОНР характеризуется тем, что они не могут правильно называть буквы печатного шрифта, данные в беспорядке; находить буквы, предъявляемые зрительно, среди ряда других; показать буквы по заданному звуку в условиях зашумления, изображенные пунктирно, в неправильном положении и т. д. В большинстве случаев дети с ОНР к моменту поступления в школу имеют низкий уровень развития буквенного гноза и только немногие из них готовы к овладению письмом [5].

Симультанный гнозис у детей с ОНР характеризуется фрагментарностью воспроизведения ситуаций, без установления взаимоотношений. В рассказах большинства детей отсутствует смысловая целостность. Тексты примерно четверти детей либо частично, либо полностью, но с искажением смысла, пропусков смыслоразличительных звеньев, отсутствием или дефицитарностью временных и причинно – следственных отношений.

Для детей с ОНР характерны нарушения оптико – пространственного гнозиса, которые проявляются при рисовании, конструировании начальном овладение грамотой. Так при рисовании отмечается частичное соответствие изображению при наличии отдельных неточностей: замены и пропуски деталей изображения, искажения общего контура, нарушения направления движений, их персеверации и неправленое расположение фигур на листе бумаги. При рисовании по образцу и с натуры у части детей рисунки не соответствуют предъявленному изображению.

У большинства детей отмечаются нарушения лицевого гнозиса, которые проявляются в нарушении опознания реальных лиц и их изображений. Наиболее выраженные нарушения лицевого гнозиса отмечаются при дизартрии и алалии.

Механизмы, обусловливающие особенности перцептивной деятельности детей с ОНР, связаны с нарушениями интегративной деятельности головного мозга, несогласованностью работы полушарий, наличием функциональной незрелости его коры, несоответствием развития ее электрической активности и регуляторных механизмов возрастному уровню, недоразвитием длительно формирующихся в онтогенезе ассоциативных нейронных связей. Выраженные локальные поражения и патологическая активность структур левого (вербального) полушария коры при ОНР сочетается с зеркальными локальными изменениями электрической активности в правом (невербальном) полушарии. Такое сочетание поражение обоих полушарий обусловливает тяжесть клинической картины и трудности компенсации дефекта. При ОНР присутствует снижение эффективности познавательной деятельности, низкий уровень пластичности ЦНС, слабое развитие циклических процессов, через которые реализуются запись и считывание поступающей информации, затрудняется образование «нервных моделей» или репрезентаций взаимосвязанных во времени стимулов, без чего невозможно установление зависимостей между событиями окружающей среды, а следовательно – обучение и целенаправленное адаптивное поведение.

Учитывая тот факт, что для формирования полноценной речи и ее развития необходима тесная связь слова с его чувственной основой, представляется весьма актуальной проблема детального изучения состояния тактильного, зрительного, двигательного, обонятельного и других видов восприятия у детей с патологией речи, а также задача использования сохранных функций для коррекции и компенсации речевых нарушений. Активизация чувственных ощущений способствует увеличению успешности называния предметов, повышению речевой активности, улучшению речевого восприятия. Актуальность подобных исследований отмечалось еще Р.Е. Левиной, описавшей разные группы детей с речевым недоразвитием: дети с нарушенным слуховым восприятием, дети с нарушенными психической активности. Во всех группах отмечаются нарушения мышления: малый запас понятий, их конкретность и ограниченность. У детей первых двух групп мышление страдает вторично. У детей третьей группы возможно первичное нарушение мышления, что проявляется в недостатках формирования логических операций [5].

Один из основных когнитивных процессов – память. Непосредственно в ходе речевого общения особую роль [выполняет краткосрочная оперативная память](http://metodich.ru/oph-pedfakzip-1-metodicheskie-ukazaniya-po-samostoyatelenoj-ra/index.html), тесно связанная с вниманием. Показатели сохранности памяти являются значимым критерием наличия или отсутствия органической мозговой недостаточности. Без опоры на сохранную память невозможно проведение логокоррекционной работы и психотерапии.

Запоминание детьми речеслуховой информации замедленное, наблюдаются выраженные признаки снижения числа воспроизведенных слов по мере их повторения. В количественном отношении отмечается снижение объема слухоречевой памяти.

У детей с ОНР отмечается снижение заполнение вербального материала и продуктивности запоминания. Нередки ошибки привнесения, повторное называние. Дети часто забывают сложные инструкции (3–4-х ступенчатые), элементы и последовательность предложенных заданий. Наблюдаются трудности слухового анализа ритмических групп, недостатки запоминания акустических образов, нарушения перевода акустических образов в зрительно – пространственные.

Недостаточная продуктивность непроизвольной памяти у детей с общим недоразвитием речи отчетливо проявляется на стадии воспроизведения, когда ребенка просят припомнить тот или иной материал, в то время как задача запомнить его не ставится. Они быстро называются несколько запомнившихся моментов или действий но потом не предпринимают усилий, чтобы продолжить припоминание. Вместо того чтобы вспомнить, что им еще предлагалось, они начинают придумывать слова, т.е. отступают от предложенного им задания.

Необходимым условием высокой продуктивности деятельности запоминания является ее целенаправленность. Из-за недостаточно устойчивого внимания дети с общим недоразвитием речи часто отвлекаются от заучивания материала, что неизбежно снижает его эффективность.

Своеобразие зрительной памяти проявляется в снижении объема запоминания (1–2 стимула); инертности зрительных представлений; инертности зрительных представлений; гетерономной интерференции (наложение зрительных образов) [4].

Объективная действительность [познается с помощью ощущений и восприятия](http://metodich.ru/obshee-predstavlenie-o-chuvstvah-jitejskoe-ponimanie-slova-chu/index.html), но наивысшего уровня познание достигает в мышлении.

Патология мышления проявляется в нарушении его темпа, структуры и содержания. У взрослых, страдающих речевыми расстройствами, нарушения мышления, как правило, не наблюдаются или они обусловлены в большей степени специфическими особенностями личности, нежели структурой дефекта. Одним из самых трудных является вопрос о первичности речи и мышления, об оценке структуры мышления у лиц с речевыми расстройствами. Особенно это касается системных речевых расстройств, прежде всего алалии и афазии.

В настоящее время существует разные точки зрения на состояние мышления при системных нарушениях речи [5].

Согласно одной из них сходство нарушения интеллекта при алалии и умственной отсталости. Такие авторы, как Р.А. Белова – Давид, М.В. Богданов – Березовский, М. Зееман считали, что нарушения мышления при алалии первично, так как это результат раннего органического поражения мозга, а нарушение речи - вторично.

Иной точки зрения придерживались Н.Н. Трауготт, Р.Е. Левина, М.Е. Хватцев, С.С. Ляпидевский, считавшие, что при системных нарушениях речи мышление нарушено вторично. Авторами не установлено положительной корреляции между состоянием речи и состоянием интеллекта. В.А. Ковшиков и Ю.А. Элькин, придерживаясь этой позиции, доказали, что при осуществлении операций невербального характера со знакомыми предметами дети с недоразвитием речи не испытывают затруднений, их действия почти не отличаются от нормы и значительно превосходят таковые у детей с олигофренией. У части таких детей отмечается замедление темпа мыслительного процесса и большее по сравнению с нормой число попыток при выполнении мыслительных операций. Отрицательно влияют на процесс и результат мышления свойственная многим детям эмоциональная возбудимость, двигательная расторможенность, отвлекаемость, негативизм (чаще речевой).

Дальнейшее развитие логопедической теории и практики позволило систематизировать и обобщить представления о речевых и неречевых нарушениях в структуре познавательной деятельности детей с ОНР. Так Е.М. Мастюкова, О.Н. Усанова, Т.Н. Синякова указывают, что недоразвитие речи имеет сложное сочетание нарушений речи и других психических процессов. Количественные показатели развития невербального интеллекта у таких детей колеблются преимущественно в пределах от нормы до низкой границы. Несформированность некоторых знаний и недостаточность самоорганизации речевой деятельности влияет на процесс и результат мыслительной деятельности.

Л.С. Волкова, С.Н. Шаховская отмечают, что при недоразвитии речи наблюдаются замедление развития всех психических функций. Познавательные процессы нарушаются на гностическом уровне, отмечается ослабленная способность к символизации, к овладению логическими операциями и низкое качество всех интеллектуальных операций, которые связаны с речью. Для познавательной деятельности характерна инертность, интеллектуальная пассивность, недостаточная оценка проблемных ситуаций. Речь для ребенка не является средством познания окружающего. В большей степени страдает вербальный интеллект, но возможны недостатки и невербального компонента.

Обобщая имеющиеся данные, можно отметить, что у детей с системными нарушениями речи наглядно – действенное мышление развивается относительно благополучно. Это обусловлено тем, что решение задач практическим способом осуществляется без участия словесной регуляции. Но как только они переходят на следующую ступень в своем умственном развитии, наблюдается спад в их интеллектуальной деятельности. Так, например, они часто испытывают затруднения в сравнении двух и более признаков, с трудом восстанавливают последовательность событий, не удерживают в памяти словесный образ, нарушены счетные операции. Они с большим трудом усваивают действия наглядно – образного и логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Для многих из них характерна ригидность мышления [5].

В операциях вербального мышления детям трудно строить умозаключения, хотя в большинстве случаев они устанавливают правильные отношения между фактами действительности. Об этом можно судить по результатам выполнения тех же заданий в невербальной форме. Основная причина этих трудностей – языковые расстройства, ограничения в использовании языковых средств. Так составляя рассказ по серии сюжетных картинок они успешно справляются с заданием в невербальной форме (т.е. раскладывают картинки в нужной последовательности), но не могут составить рассказ о событиях либо используют при рассказе неправильные языковые средства.

Названные затруднения во многом определяются недоразвитием обобщающей функции речи и обычно успешно компенсируется по мере коррекции речевой недостаточности. Задания, спряженные с рассуждениями, умозаключениями и опосредованными выводами вызывают у дошкольников с общим недоразвитием речи серьезные затруднения. Они мало осведомлены об окружающем мире, у них отмечается неравномерность развития словесно – логического мышления и речемыслительной деятельности, которое невозможно без анализа, синтеза, сравнения, обобщения – т.е. основных операций мышления.

Внимание – это главное условие осуществления познавательных процессов. Оно, не [являясь самостоятельным процессом](http://metodich.ru/roditeleskoe-sobranie-domashnee-zadanie-kak-nauchite-rebenka-s/index.html), составляет неотъемлемую часть, свойство различных видов деятельности, в том числе познавательной. Внимание не имеет своего, отдельного и специфического продукта. Его результатом является улучшение всякой, в том числе и речевой, деятельности.

Характерная особенность внимания детей с ОНР – *отвлекаемость.* Причина ее – воздействие других ярких и сильных раздражителей, импульсивность, общая неорганизованность, неумение проявить волевое усилие для преодоления трудностей. Чем выше уровень организации и саморегуляции, тем меньше пропусков. Большая дисперсия данных говорит о разнородности группы по уровню организации психических процессов и особенностям нервной системы детей. У детей с преобладанием процесса возбуждения процент ошибок больше, чем у детей тормозимых. Разнообразие ошибок можно связать с некоторыми личностными особенностями ребенка. Например, у детей с преобладанием холерических черт темперамента отмечается большая скорость выполнения при пропорциональном росте ошибок, у детей с флегматическими чертами [низкая включаемость в работу](http://metodich.ru/tetrade-1-dlya-rabot-po-matematike-ucheni/index.html), малый объем просмотренных знаков в сочетании с достаточно высокой точностью работы[4].

При моторной алалии отмечается истощаемость процессов *внимания*. Характерен низкий уровень распределения и концентрации внимания: период врабатываемости неустойчив, темп медленный, низкая продуктивность и точность работы. Значительно страдает устойчивость внимания. Медленный темп деятельности сочетается со значительным числом ошибок, что определяет невысокую точность реализации задания. Объем внимания не соответствует возрастным параметрам. Время выполнения задания может отвечать нормативным критериям, однако, дети допускают большое количество ошибок, при отсутствии их коррекции. Особенностью данной группы детей является недостаточное понимание инструкций к заданиям, а также неоднородность показателей внимания внутри группы. По мнению В.А. Ковшикова, при моторной алалии характерным показателем расстройства произвольного внимания является отвлекаемость. Она обнаруживается во всех психических процессах и не только при оперировании с незнакомым, но и со знакомым материалом. Нередко отвлекаемость возникает даже при условии положительной направленности ребенка на выполнение деятельности, представляющей для него интерес.

При сенсорной алалии страдает в первую очередь слуховое внимание, которое характеризуется истощаемостью, затруднениями включаемости и чрезвычайно низким объемом (до двух – трех единиц) [5].

Воображение– это универсальный психический процесс, входящий в состав любого вида деятельности человека в той мере, в какой она требует творчества, включая и речь. Об этом свидетельствует уже определение речи, в противоположность языку, как процесса, ориентированного на постоянно меняющуюся ситуацию, а значит, требующую постоянных изменений. Воображение относится к высшим психическим процессам и проявляется в тесной связи с восприятием, памятью, мышлением, эмоциями. Оно вплетается практически во все познавательные процессы и во многом зависит от потребности и желаний личности, ее мотивов [4].

Воображение – это форма опосредованного, обобщенного познания, создание на основе уже имевшихся восприятия и памяти новых, ранее не известных образов, представлений и понятий. Если восприятие обращено к настоящему, память к прошлому, то воображение – к будущему. Выделяют непроизвольное и произвольное воображение, репродуктивное и творческое. Специфические формы воображения – фантазия и мечта.

Физиологической основой воображения является сложная аналитико–синтетическая деятельность мозга, в процессе которой происходит образование новых систем временных связей на основе ранее сформированных. Предполагают, что физиологические механизмы воображения находятся не только в коре больших полушарий головного мозга, но и в более глубинных его отделах (в гипоталамо – лимбической системе). Благодаря пластичности мозговых тканей [прежний опыт человека не только сохраняется](http://metodich.ru/urok-drugomu-opit-samij-luchshij-uchitele-toleko-plata-za-obuc/index.html), воспроизводится, но и творчески перерабатывается. Эту творческую деятельность, основанную на комбинировании элементов прежнего опыта и создании нового, в психологии и называют воображением.

Творчество - это всегда создание чего-то нового, неизвестного и в этом смысле оно противоположно тому, что уже познано. Но прежде чем создавать что-либо новое, необходимо создать это новое в воображении. Речь по своей сути является творческим процессом, прежде всего в силу своей ориентированности на постоянно меняющуюся ситуацию [4].

Развитию детского воображения весьма способствует усвоение речи, а задержка речевого развития приводит к отставанию в развитии мышления и воображения. Речь освобождает ребенка от власти непосредственных впечатлений, позволяет выйти за их пределы. По А.Р. Лурия (1998), это приводит к созданию как бы второй действительности. Развитое воображение - это один из показателей готовности ребенка к школе. В школьный период воображение, как и другие психические процессы, приобретает и закрепляет свои произвольные формы.

Продукт творческого воображения можно оценивать по двум параметрам; по его оригинальности и его значению. Креативный процесс – по чувствительности к проблеме, способности к синтезу, чувству сходства и пониманию различий, способности к воссозданию недостающих деталей; дивергентности мышления (не следовать по избитому пути); предсказательности мышления (проникновение в неизвестное); беглость мысли (беглость речи) и т.д.

Согласно данным Е.П. Торренса, пик воображения приходится на возраст от 3,5 до 4,5 лет, оно также возрастает в первые три года обучения в школе, уменьшается в последующие год–два и затем получает новый толчок, возможно, в сочетании с подъемом уровня физического развития (предпубертат).

Становление воображения проходит в четыре этапа.

I этап (до 3 лет). Воображение существует внутри других психических процессов, в них закладывается его фундамент. Образы нечетки, неадекватны содержанию. Анализ носит неизбирательный характер, а синтез представляет уподобление. Ребенок воспринимает основные действия взрослого, преобладают сенсомоторные формы преобразования наглядно данного, появляются речевые формы. Развивается условное избирательное действие и активность типа «покажи как».

II этап (3 года). Происходит становление словесных форм воображения. Анализ делается более дифференцированным, появляется преобразование и комбинирование образов представлений. Отмечается отрыв условного действия от предметной опоры, идет детализация образа посредством слова, появляется фантазийная ложь. Происходит опредмечивание образа действием. Появление аффективного воображения связано с осознанием ребенком своего «Я» и отделением себя от других. Воображение становится самостоятельным процессом [4].

III этап (4–5 лет). Ребенок начинает составлять в уме план предстоящих действий. Усиливаются элементы самостоятельного построения ролевой игры. Ребенок уже может представить состояние другого человека. Снижается фантазийный характер игровых действий. Воссоздаваемые образы дифференцированы, содержательны и эмоциональны.

IV этап (6–7 лет). Воображение приобретает активный характер. Воссоздаваемые образы выступают в различных ситуациях, для них характерны содержательность и специфичность. У ребенка развивается умение действовать в образном плане, возникает нтериоризированное воображение, исчезает необходимость во внешних опорах. Появляются элементы творчества.

В.П. Глухов (1985) исследовал воображение у детей с общим недоразвитием речи при помощи рисуночных проб, используемых для оценки творческих способностей, и выявил их более низкую продуктивность по этому показателю по сравнению с нормально развивающимися сверстниками. Дети с общим недоразвитием речи чаще прибегают к копированию образцов и предметов ближайшего окружения, повторяют собственные рисунки или отклоняются от задания. Для них свойственны использование штампов, инертность, длительные перерывы в работе, утомляемость. Эти выводы подтверждаются и результатами выполнения такими детьми проективного теста Роршаха, в котором требуется описать свои впечатления от пятен различной формы и цвета. Их ответы беднее, чем у нормально развивающихся сверстников из–за меньшего словарного запаса, упрощения фраз, [нарушений грамматического строя](http://metodich.ru/sravnitelenaya-harakteristika-vseh-chetireh-urovnej-rechevogo-v2/index.html), они обнаруживают низкий уровень пространственного оперирования образами.

Воображение детей с речевыми расстройствами формируется по тем же общим законам психического развития, что и у нормально развивающихся детей. Оценку его развития затрудняет состояние речи и мыслительных процессов этих детей [4].

Итак, у детей с ОНР от нормы. Для них характерны недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость процессов воображения. Отмечается более низкий уровень пространственного оперирования образами, недостаточное развитие творческого воображения. Представления о предметах у них оказывается неточными и неполными, практический опыт недостаточен и обобщается в слове, вследствие этого запаздывает формирование понятий. Чем тяжелее нарушений речи, тем больше ограничиваются возможности ребенка проявить творчество, он часто оказывается беспомощным в создании новых образов. Их рисунки отличаются бедностью содержания, не могут выполнить рисунок по замыслу; затрудняются, если нужно придумать новую поделку или постройку. Воображение стереотипно. Оно проявляется в однообразных рисунках; медленном темпе создания объектов; недостаточной детализации воссоздаваемых образов. Для невербального творческого воображения характерен низкий уровень развития. Отмечаются стереотипные решения проблемных ситуаций, что говорит о недостаточно развитой оригинальности воображения у детей с ОНР [5].

**1.3** **Особенности речи детей среднего возраста   
 с общим недоразвитии речи**

Развитие речи у неговорящих и плохо говорящих детей, имеющих нормальный слух и первично сохранный интеллект, – своеобразный процесс, требующий применения особых методических приемов.

Задачи заключается не только в том, чтобы научить детей пользоваться определенными словами и выражениями, но главным образом в том, чтобы вооружить их средствами, позволяющими самостоятельно развивать речь в процессе общения и обучения.

Выполнение этой задачи тесно связано с развитием познавательной деятельности детей, с выработкой у них умения наблюдать, сравнивать и обобщать как явления окружающей жизни, так и различные явления языка.

У большинства детей с недоразвитием речи жизненный опыт и представления об окружающим мире значительно беднее, чем у нормально говорящих. Отсутствие речи ограничивает общение детей со сверстниками и взрослыми, следовательно, ограничивает одно из самых эффективных средств познания жизни. Учитывая это, следует иметь в виду, что одной из важнейших задач обучения детей с недоразвитием речи, особенно на начальных этапах, является развитие у них вербализированных представлений об окружающем мире, расчлененного восприятия предметов и явлений, элементарных обобщений как предметных, так и тех, в которые вступают предметы в различных ситуациях.

Выполнению этой задачи служат различного рода бытовая и учебная деятельность детей, целенаправленные экскурсии, прогулки и наблюдения за природой, жизнью людей и животных, собственные действия с предметами, игрушками, картинками, различного рода игры.

Различение, уточнение и обобщения в сфере предметного мира послужат базой для развития активной речи детей. Однако неговорящие дети, прежде чем научиться пользоваться речью, должны пройти известную подготовку, выражающуюся в развитии пассивного речевого запаса, т.е. понимание речи.

Умение различать, выделять, а затем и правильно произносить составные (звуковые и морфологические) части слова активизирует накопление словаря. Следовательно, преодоление общего недоразвития обеспечивается единством и взаимодействия в развитии всех сторон речи, ее лексико – грамматического и фонетико – фонематического строя [4]

Активная речь формируется постепенно, на основе понимания слышимой речи. Основная задача на первых этапах обучения – научить разговорной речи по поводу знаковых событий и подвести к несложным описаниям предмета, явления, события.

С накоплением словаря, пусть даже элементарного, необходимо, чтобы дети включались в беседу, в которой слова и элементарные фразы могут дополняться жестами или действиями. Постепенно объем разговорной речи расширяется, однако без специальной работы над словом, грамматическим строем, произношением и звуковым анализом развитие устной речи будет продвигаться очень медленно.

Развитие устной речи, всех ее сторон является основной предпосылкой к успешному усвоению учебных предметов.

Без достаточной подготовленности звукопроизношения и слухового восприятия усвоение звукового анализа, а затем письма и чтения оказывается недоступным. Бедность словаря и непонимание грамматических форм и выражений приводят к непониманию учебных текстов, условий арифметических задач и т.д. [4].

**1.4 Задачи и содержание коррекционно – развивающей работы по развитию познавательных способностей детей с ОНР.**

Обогащать чувственный опыт за счет освоения разных способов обследования предметов. Совершенствовать все виды восприятия (осязание, зрение, слух, вкус, обоняние).

Осуществлять освоение сенсорных эталонов (цвета, формы, размера) на основе развития образной категоризации.

Обеспечить успешное овладение рациональными приемами осязательного обследования предметов.

Развивать слуховое восприятие в упражнениях на узнавание и различение голосов природы, бытовых шумов, контрастного звучания нескольких игрушек или предметов – заменителей.

Развивать зрительное восприятие в упражнениях на узнавание и различение больших и маленьких предметов, предметов разных форм и цветов.

Осуществить переход от полимодального тактильно – кинестически – зрительного к мономодальному зрительному восприятию.

Развивать слуховое внимание при восприятии тихих и громких, высоких и низких звуков.

Развивать зрительное внимание и память в работе с парными разрезными картинками, кубиками и пазлами.

Развивать мышление в упражнениях по группировку и классификацию предметов.

Рекомендуемые игры: «Угадай-ка», «Что звучит?», «Где звенит?», «Толстый и тонкий», «Кто разбудил Мишутку», «Разноцветные игрушки» и т.п. [5].

Центр сенсорного развития в кабинете логопеда: кассета с записью «голосов природы» (шум дождя, шум моря, шум ветра и т.п.), звучащие игрушки и многое другое.

Формировать умение ориентироваться в групповом помещении, детского сада, на участке.

Воспитывать любовь к родному городу, знакомить с его достопримечательностями, названиями улиц, на которых живут дети и находится детский сад.

Формировать доступные пониманию детей представления о государственных праздниках.

Расширять знания об общественном транспорте и формировать знание правил дорожного движения.

Формировать представления о мире предметов, необходимых человеку, их назначении; частях, из которых они состоят; материалах, из которых они сделаны. Воспитывать бережное отношение к вещам.

Привлекать внимание к труду взрослых, его общественному значению. Формировать представления о некоторых профессиях, трудовых действиях их представителей [5].

Формировать представления о смене времен года, их очередности. Научить узнавать и различать времена года по существенным признакам сезона. Формировать представления о многообразии природных явлений, о сезонных изменениях в природе.

Формировать представления о том, что растения – это живые существа. Знакомить с жизнью растений, первыми весенними цветами, полевыми и луговыми.

Учить узнавать деревья по листьям, плодам, характерным особенностям стволов.

Конкретизировать представления о диких и домашних животных, об особенностях их внешнего вида и образе жизни.

Воспитывать любовь и бережное отношение к природе.

Рекомендуемые темы для опытов и экспериментов: «Почему лужи замерзают?», «Почему мячик катится?», «Чьи это детки?», «Зачем звери меняют шубу?» и т.п. Центр «Мы познаем мир»: стол для проведения экспериментов, природный материал (вода, песок, глина, камушки, ракушки, каштаны, горох, опилки), сыпучие продукты (соль, сахар), мыло, увеличительное стекло и т.п. [5].

Учить сказки, рассказы, стихи, произведения малых фольклорных форм и с помощью педагога правильно понимать их содержание.

Воспитывать чувство языка, эмоционально реагировать на прочитанное.

Совершенствовать навык рассмотрения иллюстраций к литературным произведениям и умение соотносить их с текстом.

Учить понимать вопросы к литературному произведению, отвечать на них, задавать простые вопросы.

Рекомендуемая художественная литература. Русские народные песенки, загадки. «Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Колобок», «Три поросенка». К.Чуйковский «Федорино горе», «Муха цокотуха» и т.п.

Центр «Здраствуй, книжка!»: детские книги по программе, детская энциклопедия «Что такое?», «Кто такой?», аудиокассеты с записями литературных произведений по программе, диафильмы.

Формировать навыки счета в пределах пяти с участием слухового, зрительного и двигательного анализаторов. Обучать отсчитыванию предметов из большего количества. Ввести в активный словарь количественные и порядковые числительные (в пределах пяти).

Учить сравнивать предметы по длине, ширине, высоте (путем наложения и приложения). Формировать навык сравнения предметов сразу по двум признакам.

Рекомендуемые игры и упражнения: «Больше – меньше», «Волшебные фигуры», «Измени, убрав», «Измени, добавив» и т.п..

Центр математического развития: наборы геометрических фигур для магнитной доски, комплекты цифр для магнитной доски, предметные картинка для счета, счетный материал, счетные палочки, «Веселая геометрия», часы и т.п. [5].

**2 Влияние питания на формирование познавательных   
 способностей детей**

**2.1 Роль питания в развитии детского организма**

Здоровье ребенка, его рост и развитие тесно связаны с характером питания. Особенно велика роль рационального сбалансированного питания для детей первого года жизни, так как оно является залогом гармоничного физического и нервно – психического развития, своевременного формирования интеллекта, иммунобиологической защиты, профилактики патологий желудочно-кишечного тракта, аллергических, обменных, сердечно - сосудистых, эндокринных и даже онкологических заболеваний.

Рациональное и сбалансированное питание, обеспечивающее гармоничность, оптимальные темпы роста и устойчивость ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды, подразумевает учет следующих принципов:

– количественного обеспечения – достаточное поступление с пищей основных компонентов (белков, жиров, углеводов, химических элементов, витаминов),

– сбалансированного многокомпонентного питания – определенный качественный состав нутриентов и их соотношение,

– физиологической адекватности питания – соответствие количества и качества пищи физиологическим потребностям и возможностям ребенка в зависимости от возраста,

– профилактики дисбалансов в питании,

– незаменяемости грудного вскармливания на ранних этапах развития ребенка.

Для рациона питания детей, проживающих в России, характерен дефицит общего и животного белка, растительного жира, избыточное потребление углеводов и животных жиров; зачастую отмечается также недостаток пищевых волокон. По данным литературных источников, до 50% российских детей первого года жизни страдают железодефицитной анемией различной степени тяжести. Во многом это связано с происходящими в России экономическими преобразованиями: по мере роста цен и падения платежеспособности населения ухудшается рацион питания, в том числе и у детей.

Не менее важна для организма ребенка и структура питания, его качество. Еда – это источник энергии, а для детей это еще и источник пластического материала, а также целого ряда биологически активных соединений. Витамины, минорные биологические соединения регулируют метаболизм, организуют «работу» генов, отвечающих за защиту иммунной системы, за нашу с вами невосприимчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. И очень важно, чтобы дети все эти вещества получали в нужном количестве и в нужном соотношении. Иначе проблемы со здоровьем неизбежны. Поэтому законы науки о питании надо соблюдать с момента зарождения жизни.

Неполноценная пища приводит к отставанию в росте и массе тела, в физическом и психическом развитии детей, а также к возникновению различных заболеваний. Нерациональное питание в раннем возрасте в дальнейшем трудно исправить коррекцией состава и количества пищи.

Питание существенно влияет на анатомо – физиологическое и нервно-психическое развитие детей с момента их рождения. В различные периоды детства пищевые и энергетические потребности постепенно меняются в соответствии с возрастающим уровнем физиологического и психического развития, увеличением мышечных и умственных нагрузок и других индивидуальных особенностей развития ребенка.

Естественное вскармливание грудного ребенка материнским молоком идеально отвечает особенностям его пищеварения и обмена веществ, формирует благоприятную микрофлору пищеварительного тракта и обеспечивает адекватные процессы пищеварения в организме [3].

Однако энергетические и физиологические потребности ребенка способны удовлетворяться материнским молоком (или его искусственными заменителями) лишь до 5–6-месячного возраста. Далее в детский рацион постепенно вводятся продукты прикорма на зерновой, плодоовощной, мясной и рыбной основе.

Богатым источником полноценных животных белков, содержащих все незаменимые аминокислоты, является мясо. Педиатры рекомендуют вводить в рацион ребенка мясные продукты с 7–9 месячного возраста. А малышам с малокровием, недоношенным, с аллергией на молочный белок мясо может быть рекомендовано и с 5–6 месяцев.

В России к настоящему времени освоен выпуск мясных и мясорастительных детских консервов, которые характеризуются высокой пищевой ценностью и хорошими вкусовыми качествами.

По сравнению со взрослыми у детей наблюдается усиленный обмен веществ. За первый год жизни масса тела ребенка утраивается, а рост увеличивается в среднем на 25 см. Суточная энергетическая ценность пищи должна покрывать расход энергии детьми на каждом этапе развития. Оптимальным является рацион, ценность которого полностью соответствует энергозатратам детского организма. Энергозатраты слагаются из расхода энергии на поддержание основных жизненных функций организма, рост и развитие ребенка, двигательную активность.

При составлении рациона здорового питания детей учитывается целесообразность их обеспечения необходимыми микронутриентами: незаменимыми аминокислотами и жирными кислотами, витаминами и минеральными веществами, большинство из которых не синтезируются в организме, но отсутствие которых вызывает симптомы пищевой недостаточности.

Весь период роста и развития детского организма условно разделяют на следующие периоды: – новорожденные (до 1 месяца), – раннего возраста (до 1 года), – преддошкольного возраста (от 1 го да до 3 лет), – дошкольного возраста (от 3 до 7 лет);

По физиологическим особенностям организма детей, школьный возраст делят на три этапа: младший (7–10 лет), средний (10–13 лет), старший (14–17 лет). В возрасте 7–10 лет нарастание массы тела происходит плавно, но в 10–11 лет у девочек и в 12–13 лет у мальчиков она увеличивается интенсивно, что связано с началом полового созревания.

В этот период происходит интенсивное увеличение мышечной ткани и силы мышц, высок уровень минерального обмена, обуславливающий рост скелета. У подростков возрастает функциональная нагрузка на все органы и системы и прежде всего на центральную нервную, сердечно – сосудистую и пищеварительную системы.

Необходимо учитывать изменение структуры питания детей в зависимости от их возраста [7].

**2.2 Современное состояние и перспективы развития производства продуктов детского питания**

Продукты детского питания составляют особый сегмент продовольственного рынка, на котором их приобретатели (родители, работники детских и медицинских учреждений) не являются их потребителями, но оказывают существенное влияние на потребительские предпочтения детей. Это обусловлено тем, что именно приобретатели принимают решения, какие продукты детского питания нужно покупать, хотя в определенной мере они и ориентируются на органолептические предпочтения детей. Решение о полезности продуктов детского питания принимают за них взрослые.

Физическая доступность продукты детского питания определяется их ассортиментом в розничной торговле. Причем это касается не только специализированных предприятий розничной торговли, но и массовых, имеющих широкий ассортимент продовольственных товаров. Следует сказать, что в последние годы практически во всех торговых сетях и крупных несетевых продовольственных магазинах появились продукты детского питания разнообразного видового и марочного ассортимента [7].

Сложное дело обстоит с социальными причинами. Как известно, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует грудное вскармливание младенцев минимум до 6 месяцев, а при возможности и дольше. В большинстве стран Европы на грудном вскармливании находится около 80% младенцев, а в России – немногим более 30%. Как результат: преобладание в ассортименте продуктов детского питания на молочной основе заменителей женского молока и повышенный спрос на них.

Не менее важно обеспечить здоровое питание детей в возрасте до 3 лет. Однако и в этой области дела обстоят неблагополучно, о чем свидетельствуют проведенные РАМН исследования, в результате которых установлено, что рацион каждого малыша не соответствует нормам. Причина заключается в недостаточной осведомленности родителей об особенностях питания детей, а также недостаточном внимании к этому вопросу медицинского персонала.

Другая причина – недоверие значительной части родителей к качеству отечественного питания, вследствие чего они предпочитают готовым продуктам детского питания каши и плодоовощные пюре домашнего приготовления с использованием неконтролируемого по качеству сырья. В отличие от такой пищи продуктов детского питания промышленного производства разрабатываются совместно с педиатрами с учетом потребностей организма детей разного, в том числе раннего, возраста в нутриентах (витаминах, минеральных веществах и т. п.). Такие продукты по качеству не уступают зарубежным продуктам детского питания. Требования к качеству продуктов детского питания, устанавливаемые в российских стандартах, более высокие, чем в зарубежных [13].

В России в последние годы сегмент рынка продуктов детского питания развивается довольно динамично, что связано с ростом рождаемости, а также с всевозрастающей заботой родителей о качественном и разнообразном питании детей. Увеличение потребления продуктов, предназначенных для кормления детей, является следствием изменения образа мышления женщин: многие матери предпочитают искусственное вскармливание грудных детей, готовые к употреблению продукты прикорма (они предпочитают не тратить время на приготовление блюд для детей, а покупают готовые смеси, консервы и каши быстрого приготовления.

По мнению экспертов, рынок продуктов детского питания по причине формирующейся культуре их потребления в нашей стране будет оставаться одним из наиболее динамично развивающихся. Главная особенность современного рынка продуктов детского питания – постоянное расширение и обновление ассортимента с учетом научных рекомендаций и потребительских приоритетов.

Рынок продуктов детского питания делится на сегменты согласно возрасту детей. Эти сегменты различаются разной полнотой и глубиной ассортимента. Наибольшей полнотой и глубиной характеризуются сегменты рынка продуктов для детей грудного возраста от 1 до 3 лет.

Сегмент рынка детского питания для младенцев представлен двумя основными подгруппами: заменителями (сухими и жидкими) материнского молока и продуктами прикорма (79% рынка).

Лидером на этом сегменте рынка является компания «Нестле» (ее доля на рынке – 25%), далее идет компания «Сивма. Детское питание» (20%). Доля компании «Семпер АБ» составляет 17%. Наиболее значительными по объему подгруппами продуктов детского питания являются пюре (46%), заменители грудного молока (21), соки и каша (15 и 14% соответственно). Наибольшей популярностью среди потребителей пользуются пюре: фруктовое (54,6%), овощные (54,4) и мясные (38,2%).

Объем рынка молочного питания для детей в возрасте до 3 лет составляет сегодня 300 млн л в год, что удовлетворяет только 30% существующей потребности. Еще больший дефицит детских кисломолочных продуктов – суммарная потребность удовлетворена лишь на 2 %. Сегодня рынок способен удовлетворить только 16% оценочной потребности в детских соках.

Лидером сегмента рынка продуктов детского питания для детей дошкольного и школьного возраста в России является подгруппа соков, на долю которой приходится 79% от общего объема продаж продукции. С 2010г, достигнув максимальной (свыше 87%) за последние годы доли в продажах детского питания, доля соков ежегодно сокращается. Эта тенденция сохранится в ближайшие годы: в 2017г. она снизится до 76%. Отечественные производители удерживают ведущие позиции в данном сегменте. В 2012г доля импортных соков составила 1,3 % от объема отечественного производства данной продукции.

Второй по популярности продукт, используемый в детском питании, - консервы. Так, в 2012г. на их долю пришлось около 17 % от общего объема продаж. По оценкам «Бизнес Стар», в ближайшие годы доля консервов в структуре продаж продуктов детского питания немного возрастет за счет сокращения доли соков, а в 2017г. она достигнет 19 %. По консолидированной оценке компаний – производителей, ежегодно объем российского рынка продуктов детского питания в целом составляет приблизительно 406 млн. долл. Основной причиной развития этого рынка в ближайшее время будет составлять от 15 до 20% в год.

Рынок детского питания в нашей стране успешно осваивают импортные производители, не только увеличивая экспорт, но и усиливая на нем свое непосредственное присутствие [4]. Однако ряд отечественных предприятий мясной промышленности также имеют прочные позиции по выпуску данной продукции: ЗАО «Мясокомбинат «Тихорецкий»», МПЗ «Новокрещенский», МПП «САВА», МПП «Велес» и др. [2]. Предлагаемый ассортимент включает рецептуры консервов с содержанием мясных компонентов от 20 до 60%. Производители предлагают различные сочетания мяса с овощами, крупами, что позволяет подобрать продукт индивидуально в зависимости от вкуса и состояния здоровья ребенка.

Однако в свете проекта «Основы государственной политики в области здорового питания населения на период до 2020 года» ведется постоянный поиск новых возможностей расширения ассортимента продуктов питания, в том числе и для детей, с лечебно - профилактической направленностью. Причем приоритетным направлением является обогащение продуктов за счет добавок натурального происхождения.

Разработка пищевого продукта может осуществляться по нескольким направлениям:

– совершенно новые продукты, никогда не появлявшиеся на рынке,

– пищевые продукты, ранее не выпускавшиеся на данном предприятии и требующие проведения работ по освоению новой технологии, оборудования, сырья и материалов,

– совершенствование продуктов питания, выпускаемых предприятием длительное время и нуждающихся в улучшении в связи с падением продаж;

– расширение линейки продуктов питания, производство различных модификаций продукции, имеющей устойчивый спрос [5].

Перспективы развития продуктов детского питания следующие:

– увеличение удельной доли продукции отечественного производства высокого качества, не уступающей или даже превосходящей зарубежные аналоги;

– импортозамещение продовольственного сырья, предназначенного для производства продуктов детского питания;

– разработка усовершенствованного ассортимента продуктов детского питания, включая обогащенные, функциональные продукты, а также продукты, произведенные с использованием инновационных технологий;

– запрет использования ГМО - источников и консервантов, а также искусственных красителей, стабилизаторов консистенции и других пищевых добавок;

– повышение социальной ответственности, соблюдение норм общечеловеческой этики при разработке, производстве и реализации продуктов детского питания, поскольку обеспечение здорового питания детей является одним из важнейших направлений охраны детства;

– совершенствование нормативного и правового регулирования рынка продуктов детского питания путем внесения необходимых корректив как в законодательство, стандарты, так и в работу служб, контролирующих их соблюдение;

– разработка и реализация национальной программы вскармливания детей первого года жизни и детей от 1 года до 3 лет;

– преодоление информационной неграмотности родителей в вопросах организации здорового питания детей.

Определенные шаги в реализации указанных перспективных направлений уже делаются. Так, во многих крупных городах функционируют центры грудного вскармливания, работают «горячие линии», школы молодых мам. Недавно состоялся всероссийский конкурс «Поддержка грудного вскармливания – наш главный приоритет», проведенный Союзом педиатров в рамках совместной инициативы ВОЗ и Детского фонда ООН.

**2.3 Питание детей дошкольного возраста**

Для удовлетворения физиологических потребностей ребенок должен получать необходимое количество различных продуктов в определенном соотношении. При этом соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Белковый компонент пищевого рациона формируется, прежде всего, за счет продуктов, являющихся основными источниками белков, к числу которых относятся молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца. Ежедневное количество молока и молочных продуктов должно составлять около 500 мл, причем предпочтение отдается кисломолочным продуктам. Сохраняют свое значение творог и сыр, содержащие не только полноценный белок, но также являющиеся основными источниками кальция и витамина В2 (рибофлавина). Рекомендуемое количество мяса (включая субпродукты) составляет 100 г в день, рыбы – 50 г. В питании дошкольников можно использовать и субпродукты (сердце, язык, печень), богатые железом, витамином А, витамином В12 и фолиевой кислотой.

Жировой компонент рациона обычно формируется из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет, примерно, 25 и 8–10 г, соответственно. Растительное масло необходимо как источник полиненасыщенных жирных кислот, не синтезирующихся в организме, и поступающих только с пищей. Растительные масла содержат также витамин Е – основной природный антиоксидант.

Основными источниками углеводов являются крупы, макаронные и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150–200 г, а овощей – 250–300 г в день, причем в разнообразном ассортименте (капуста, свекла, морковь, кабачки, тыква, томаты, огурцы, различная зелень). Фрукты (150–200 г в день) могут использоваться самые разные – от яблок до тропических манго и авокадо. Кроме того, могут использоваться соки, сухие и быстрозамороженные фрукты и овощи.

Крупы используются для приготовления каш, супов, гарниров, пудингов, запеканок и др. Их количество должно быть примерно 40–45 г в сутки. В рационе питания можно также использовать фасоль, горох, которые могут входить в состав супов, а зеленый горошек – в качестве гарнира и в салатах.

Ежедневное количество хлеба составляет 150–170 г, 1/3 которого приходится на долю ржаного хлеба.

Количество сахара должно составлять 40–50 г, кондитерских изделий – 20–40 г. Из сладостей лучше использовать мед (с учетом индивидуальной переносимости), джемы, варенье, зефир, пастилу, мармелад.

В правильной организации питания детей дошкольного возраста большое значение имеет и соблюдение необходимых объемов блюд. В этом возрасте общее количество пищи составляет примерно 1500 г. Рекомендуемые объемы отдельных блюд должны соответствовать рекомендациям, приведенным в таблице.

## Таблица 1 – Рекомендуемые объемы отдельных блюд для детей дошкольного возраста (г, мл)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Название блюд | Дети 3–6 лет |
| Завтрак | Каша, овощное блюдо | 200 |
|  | Омлет, мясное, рыбное блюдо | 80-100 |
|  | Кофейный напиток, какао, молоко, чай | 180 |
| Обед | Салат, закуска | 60 |
|  | Первое блюдо | 250 |
|  | Блюдо из мяса, рыбы, птицы | 80-100 |
|  | Гарнир овощной, крупяной | 150-200 |
|  | Третье блюдо (напиток) | 180 |
| Полдник | Кефир, молоко | 180 |
|  | Булочка | 60 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 200 |
| Ужин | Овощное, творожное блюдо, каша | 190-230 |
|  | Молоко, кефир | 180 |
|  | Свежие фрукты, ягоды | 100 |
| Хлеб на весь день | | 150-180 |

Соблюдение режима питания также важное условие правильной организации питания. В дошкольном возрасте рекомендуется четырехразовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи длительностью 3,5 - 4 часа.

Правильный режим питания предусматривает также соответствующее распределение продуктов в течение суток. В первую половину дня в рацион ребенка рекомендуется включать продукты, богатые белком и жиром, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. В то же время на ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные, рыбные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются и выделение пищеварительных соков уменьшается.

# 2.3.1 Питание детей в детских дошкольных учреждениях

Значительное число детей дошкольного возраста посещает детские дошкольные учреждения. Основную часть суточного рациона они получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им пищевых веществ и энергии именно во время пребывания их в детском саду.

Дети, находящиеся в детском саду в дневное время (в течение 9–12 часов), получают трехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%. При этом на долю завтрака приходится 25% суточной калорийности, на долю обеда – 40%, полдника – 15%. Ужин, на который остается 20% суточной калорийности, дети получают дома.

Для детей, находящихся в дошкольном учреждении 12 часов, можно организовать как трехразовое (наиболее распространенное), так и четырехразовое питание. В первом случае их питание состоит из завтрака, на который приходится 25% суточной калорийности, обеда (35%) и более калорийного, чем обычно, полдника (20–25%). Это – так называемый уплотненный полдник. Реже предусматривается четвертый прием пищи – ужин, составляющий 25% суточной калорийности. При этом полдник дают более легким – из расчета 10% суточной калорийности. Так же организуют питание в круглосуточных группах.

Основой организации питания детей в детских дошкольных учреждениях является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и меню. Эти наборы включают все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности дошкольников в энергии и основных пищевых веществах, в первую очередь в незаменимых факторах питания. К числу этих продуктов относятся: мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца (источники белка, жира, витаминов А, В12, железа, цинка и др.), молоко и молочные продукты (источники белка, кальция, витаминов А и В2), сливочное и растительные масла (источники жирных кислот, витаминов А и Е), хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители углеводов – крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В1, В2, РР, железа, магния, селена), овощи и фрукты (основные источники витаминов С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот), сахар и кондитерские изделия.

Совершенно очевидно, что в зависимости от длительности пребывания ребенка в детском саду (9, 12 или 24 часа) меняется как число приемов пищи, так и количество требующихся ребенку энергии и пищевых веществ. Соответствующие дифференцированные наборы продуктов для дошкольных учреждений, утвержденные Министерством здравоохранения СССР в 1984 г, приведены в таблице №2, а наборы продуктов для ДОУ, разработанные в Отделе детского питания ГУ НИИ питания РАМН.

Таблица 2–Утвержденный среднесуточный набор продуктов для питания  
в ДОУ с 12-ти часовым пребыванием (на одного ребенка в   
возрасте от 3-х до 7 лет).

|  |  |
| --- | --- |
| Название продуктов | Количество (г, мл) |
| Хлеб пшеничный | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 |
| Мука пшеничная | 29 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 40 |
| Картофель | 210 |
| Овощи разные (без картофеля), зелень (укроп, петрушка) | 325 |
| Фрукты свежие, сок | 114 |
| Фрукты сухие, в т.ч. шиповник | 11 |
| Кондитерские изделия, в том числе мучные кондитерские изделия | 13 |
| Сахар | 47 |
| Масло сливочное | 21 |
| Масло растительное | 11 |
| Яйцо диетическое | 0.5 шт. |
| Молоко, кисломолочные продукты | 450 |
| Творог | 40 |
| Мясо (1 кат) | 75 |
| Птица (1 кат, п/п) | 26 |
| Колбасные изделия1 | 7 |
| Рыба-филе, в т.ч. сельдь | 39 |
| Сметана | 11 |
| Сыр2 | 6,4 |
| Чай | 0.6 |
| Какао-порошок | 0.9 |
| Кофейный напиток злаковый | 1 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0.5 |
| Соль йодированная | 6 |
| Химический состав набора3: | |
| Белок, г | 66 |
| Жир, г | 70 |
| Углеводы, г | 228 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1811,5 |

Примечание:

1. – специально разрешенные для детского питания,
2. – при наличии денежных средств,

3 – химический состав наборов может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, рыбы, сметаны, хлеба и т.д.).

В правильной организации питания детей большое значение имеет общая обстановка в группе. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобно сидеть за столом. Блюда следует подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Детей надо приучать к чистоте и опрятности.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родителям необходимо систематически давать сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного меню детей. Кроме того, воспитателям и медицинским работникам детского сада следует давать родителям рекомендации по составу домашних ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Проводя с родителями беседы о детском питании, важно также предупредить их о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение очень рано, за 1–2 часа до завтрака, то ему можно дома дать легкий завтрак в виде горячего напитка (чая, какао), стакана сока и (или) каких–либо фруктов и бутерброда.

Говоря об организации питания детей в дошкольных учреждениях, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к этому учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

**2.3.2 Анализ организации питания воспитанников в МДОУ Детского сада комбинированного вида № 46 «Зоренька» г. Новороссийска в 2019 году**

Для анализа организации питания использованы следующие формы и методы:

– наблюдение за организацией питания в группах,

– беседы с детьми, педагогами, родителями,

– проверка ведения документация лиц, ответственных за организацию питания,

– работа с родителями: анкетирование родителей, консультации, оформление наглядной агитации, наличие памяток для родителей и т.д.,

– проверка оснащения пищеблока (состояние технологического оборудования, обеспечение необходимым инвентарем, моющими дезинфицирующими средствами).

Процесс организации питания в МДОУ «Детском саду комбинированного вида № 46» г. Новороссийске основывается на нормативных и методических документах регламентирующих организацию питания. Основным документом является СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Положение об организации питания.

В ДОУ организовано четырехразовое питание в теплый период времени и пятиразовое питание в холодный период времени, на основе примерного десятидневного меню утверждённого приказом заведующего от 14.07.2018 № 15. В детском саду имеется картотека технологических карт. В питании детей используется йодированная соль, проводится обязательная витаминизация третьего блюда, по согласованию с родителями (законными представителями) воспитанников.

Для информации родителей о питании на текущий день ежедневно вывешивается меню, заверенное заведующим и подписанное старшей медицинской сестрой, с указанием норм каждого блюда и рекомендациями на вечерний прием пищи в домашних условиях.

Для младших воспитателей на пищеблоке вывешена информация:

– график выдачи готовой продукции;

– норма порций;

– объем пищи в граммах для детей в соответствии с возрастом.

Старшая медицинская сестра аккуратно ведет всю необходимую документацию, составляет меню - требование на фактическое количество воспитанников, планирующих присутствовать в учреждении. В случае увеличения или уменьшения количества детей (свыше трех человек) по сравнению с утвержденными по меню данными, медицинская сестра составляет расчет изменения потребности в продуктах питания. При увеличении потребности в продуктах дополнительно выдаются со склада на основании меню- требования в соответствии со служебной запиской на имя заведующего, а при уменьшении потребности в продуктах, излишки сдаются на склад и оформляются такой же служебной запиской с указанием – «возврат». Накладные подписываются старшей медицинской сестрой, поваром, утверждаются заведующим.

Анализируя выполнение норм питания по основным продуктам за 2018 год установлено, что выполнено на 100 % по норме потребления картофеля, колбасных изделий, круп, масла растительного, молочных продуктов (включая кисломолочные), рыбе, сахару, сухофруктам.

Калорийность питания в среднем на одного ребенка составила 2085,27 Ккл. Соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4 белков 72,88, жиры 68,78, углеводов 279,21 [см. приложение А].

В детском саду изданы приказы: от 14.07.2018 г. № 7 «Об организации питания», «О создании совета по питанию», «О создании бракеражной комиссии» от 14.07.2018 № 8, которые были доведены до сведения ответственным лицам за организацию питания. Разработана программа производственного контроля за организацией питания.

Ответственные лица, за организацию питания систематически следят за закладкой продуктов питания, за порционированием блюд на группах, за санитарным состоянием пищеблока, за качеством продуктов питания, доставляемых на склад.

В помещении пищеблока условия труда работников соответствуют требованиям действующих нормативных документов в области гигиены труда. На пищеблоке Учреждения созданы необходимые условия для соблюдения правил личной гигиены персонала (имеется комната персонала, наличие мыла, полотенец т.п.). Работники пищеблока снабжены моющими и дезинфицирующими средствами, спецодеждой, необходимой посудой.

Ежедневно перед началом смены старшая медицинская сестра проводит осмотр открытых поверхностей тела работников на наличие гнойничковых заболеваний. Медсестра следит за своевременностью прохождения медосмотров сотрудниками. На пищеблоке имеется необходимое технологическое оборудования для процесса приготовления детского питания. В отдельно - выделенных цехах обработка продуктов питания, поступающих на пищеблок, осуществляется с учетом поточности и не соприкосновения сырой и готовой продукции.

На пищеблоке имеются инструкции: по охране труда и технике безопасности при эксплуатации электрооборудования. Сотрудники пищеблока систематически проходят инструктаж по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с заполнением журнала регистрации инструктажа. В наличии медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания первой медицинской помощи медикаментами и перевязочными материалами, а также противоожоговыми средствами.

Светильники в исправном состоянии, герметичные, имеют закрытые колпаки. Все электроприборы заземлены, отключающие устройства в исправном состоянии в соответствии с требованиями «Правил устройства электроустановок» (утв. Минтопэнерго России от 06.10.99).

Все электрические розетки промаркированы.

Кухонная посуда, разделочные доски, ножи имеют маркировку в соответствии с СанПиН. Рабочие поверхности производственных столов плотно прилегают к основе стола, ровные, без швов, трещин и выбоин. Стеллажи для хранения кухонной посуды прочные, устойчивые. Ножи имеют гладкие, без заусенцев, удобные и прочно насаженные деревянные рукоятки. В моечном отделении вывешена инструкция о правилах мытья посуды и инвентаря с указанием концентраций и объемов применяемых моющих и дезинфицирующих средств. В складском помещении имеется два промышленных холодильника, имеется два стеллажа. Соблюдаются требования к хранению продуктов, в наличии контейнеры, стеллажи, поддоны. Для хранения скоропортящихся продуктов в полном объеме имеется холодильное оборудование. Кладовщик ежедневно ведет журнал контроля температурного режима холодильников. При хранении продуктов питания соблюдается товарное соседство. Продукты питания поставляются в детский сад согласно поданных заявок, на основе заключенных договоров и контрактов. Заместитель заведующего по АХЧ ведет всю необходимую документацию по организации питания: «Журнал бракеража сырой продукции», «Книгу складского учета». Продукты принимаются на склад с обязательным набором сопроводительных документов: накладная, счет - фактура, сертификат качества и ветеринарная справка. При отсутствии, какого либо документа продукты на склад не принимаются. Все продукты тщательно осматриваются ответственными за организацию питания. В детском саду создана благоприятная эмоциональная обстановка во время приема пищи. Дети обеспечены соответствующей посудой. Выдача пищи производится согласно графику, прием пищи организуется в соответствии с расписанием жизнедеятельности детей.

С помощью опроса «Твоё любимое блюдо», удалось выявить, какие блюда нравятся нашим воспитанникам больше всего. Результаты опроса позволили сделать вывод, что рацион ребенка вне детского сада весьма однообразен и мало полезен для его здоровья. Одна из основных причин такой ситуации - отсутствие соответствующих знаний у родителей, а также острый дефицит времени, постоянно испытываемый взрослыми.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.

**2.4 Влияние пищевых веществ на интеллект, поведение   
 и настроение детей**

Тот факт, что питание оказывает существенное влияние на состояние центральной нервной системы и умственную деятельность ребенка, давно не подлежит сомнению. Недостаток в рационе целого ряда важнейших пищевых веществ: белка, витаминов, макро- и микроэлементов (особенно железа, йода и цинка), а также полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых факторов питания оказывает самое неблагоприятное влияние на развитие и функции головного мозга. Особенно велика роль этих пищевых веществ в развитии когнитивных (познавательных) функций в детском возрасте. Среди последних наиболее важны такие показатели, как время реакции, внимание и память.

Головной мозг растущего ребенка вообще чрезвычайно чувствителен к недостатку упомянутых выше пищевых веществ. Известно, например, что восполнение недостатка железа в рационе путем дополнительного его приема улучшает показатели умственного развития детей на 20%.

Не менее значима коррекция недостатка кальция и витамина D, поскольку кальций играет важную роль в работе нервно–мышечного аппарата и его недостаток не может не сказаться на показателях психомоторной сферы ребенка.

Нарушения когнитивных функций свойственны многим болезням детского возраста. Например, известно, что излишне высокое содержание сахара в рационе детей сопровождается нарушениями поведения в виде гиперактивности. К аналогичному эффекту приводит дефицит ряда витаминов, а также недостаточное потребление с пищей железа и/или цинка. Возникновение у детей состояния, известного под названием «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) и широко распространенного в школьном возрасте, помимо уже описанных причин, бывает сопряжено с дефицитом полиненасыщенных жирных кислот или потреблением веществ из условной группы "антинутриентов" (пищевые добавки: искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и т.п.).

Снижение когнитивных функций, свойственное для синдрома дефицита внимания и гиперактивности, помимо собственно невнимательности (дефицит внимания), гиперактивности и импульсивности, нередко приводит к нарушениям специфических навыков обучения (дисграфия, дислексия, дискалькулия и т.д.), которые хорошо известны каждому педагогу. В конечном итоге именно когнитивные функции являются субстратом интеллектуальной деятельности.

Среди параметров когнитивных функций память наиболее чувствительна к любым изменениям в рационе питания ребенка. Ухудшение памяти обычно принято связывать с недостатком незаменимой аминокислоты триптофана, хотя аналогичные явления отмечаются и при дефиците эссенциальных (полиненасыщенных) жирных кислот. Детским неврологам также хорошо известен феномен "забывчивости" при одном из видов витаминой недостаточности - неадекватном потреблении **фолиевой кислоты.**

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждают влияние на когнитивные функции целого ряда витаминов: В1 (тиамина), В6 (пиридоксина), В12 (цианокобаламина), РР (ниацина) и фолиевой кислоты. Ниацин и пиридоксин оказывают эффект не только на познавательные функции, но и на параметры настроения.

В связи с тем, что настроение зависит от серотонина (сосудосуживающее вещество), особое значение приобретает обеспечение ребенка полноценным животным белком, являющимся наиболее надежным источником уже упомянутой незаменимой аминокислоты триптофана, из которого в мозгу как раз и образуется серотонин.

Хорошо известно, что на настроение большинства детей положительное влияние оказывает шоколад. Не исключено, что этот эффект связан с наличием в шоколаде целого ряда психоактивных веществ, а также оптимального соотношения между углеводами (сахаром) и жирами, содержащимися в этом продукте. Действие этих питательных веществ способствует высвобождению в мозгу особых природных веществ - эндорфинов, оказывающих позитивный эффект на настроение ребенка.

Поведение – еще один немаловажный аспект, поддающийся коррекции с помощью диеты. В Великобритании группой исследователей были представлены данные о влиянии диеты на поведение несовершеннолетних преступников, находящихся в исправительных учреждениях страны. Английские авторы считают, что агрессию и антисоциальное поведение у подростков можно успешно корригировать за счет назначения витаминов, минеральных веществ и уже упомянутых выше эссенциальных жирных кислот. В свою очередь, японскими медиками в 1990-х годах было описано положительное влияние потребления с пищей одной из полиненасыщенных жирных кислот (докозагексаеновой) на снижение уровня агрессии не только у детей, но и у взрослых.

В свете концепции детской нейродиетологии (нового направления в современной медицине) применение поливитаминных и витаминно–минеральных комплексов является основой коррекции лабильности настроения и вспышек ярости у детей. Различные режимы витаминотерапии и витаминопрофилактики обладают доказанным антистрессорным действием. Кроме того, фолиевая кислота нашла применение в лечении депрессивных состояний у детей и подростков.

Влияние диеты на нервную систему и интеллект выявляется у детей с первых месяцев жизни, но по достижении возраста начала школьного обучения оно приобретает особую значимость. Витаминные и минеральные комплексы, биологически активные добавки, а также продукты, обогащенные витаминами и минералами – основные средства для повседневного обеспечения нормальной умственной деятельности. В этой связи можно упомянуть [витаминный напиток "Золотой шар"](http://valetek.ru.jumper.mtw.ru/products/field/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC) – разработку отечественных диетологов на основе натуральных пищевых веществ. Продукт с фруктовыми и ягодными вкусами (апельсин, персик, яблоко, малина, клубника, вишня) выпускается российской компанией "Валетек Продимпэкс" в различных вариантах («на сахаре с пектином», «на фруктозе», «с железом», «с кальцием и магнием»). В составе «Золотого шара» представлены все важнейшие витамины в количествах, надежно восполняющих их дефицит в обычном рационе. Напиток полезен детям всех возрастов, улучшает их физическую и умственную работоспособность, снижает заболеваемость.

Так на практике сбываются слова Гиппократа: «Пусть пища будет тебе лекарством, а лекарство – пищей»*.*

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование речи при ее недоразвитии тесно связана с развитием познавательной деятельности детей, с выработкой у них умения наблюдать, сравнивать и обобщать как явления окружающей жизни, так и различные явления языка.

Согласно концепции Л.С. Выготского, развитие ребенка с ОНР имеет те же тенденции, подчиняется тем же закономерностям, что и развитие ребенка без патологии. Педагогическое воздействие направлено на преодоление и предупреждение вторичных дефектов. С помощью педагогических средств может быть достигнута значительная компенсация нарушенных психических функций.

Интеллектуальное развитие детей с ОНР определяют, главным образом, генетические детерминанты развития. Однако питание, образ жизни, воспитание, коррекционная работа, факторы окружающей среды могут оказывать влияние на развитие мозга и социальное поведение ребенка. Питание является одним из наиболее важных эпигенетических факторов. В связи с этим необходимо уделять большое внимание сбалансированному рациону питания детей.

Анализируя организацию питания детей в МДОУ № 46 «Зоренька» определили соответствие установленным принципам СанПин. Также необходимости проведения дополнительных бесед с родителями о необходимости полноценного питания детей с ОНР.

За период коррекционно–логопедической работы в группе наблюдается положительная динамика. У детей особо вызывает интерес все новое, поэтому они целиком сосредотачивают свое внимание на незнакомых и интересных предметах. Уровень развития памяти низкий (могут запомнить только 2–3 слова). Приобрели способность осуществлять целостное восприятие объекта (научились собирать предметные картинки, разрезанные на несколько частей). Сравнение мышления и активного словарного запаса по проводимым тематическим темам показало, например что времена года знают, но могут по каждому привести только два признака. Итак, наше сравнение показало, что в развитии познавательных процессов есть положительные изменения по сравнению с началом года.

Крайне важно внимательно относиться к питанию детей. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей с ОНР, способствует профилактике заболеваний, созданию условий для адекватной адаптации их к окружающей среде и коррекции имеющихся дефектов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Л.С. Выготский Избранные психологические исследования. М.: 1956, 257 c.
2. Детская логопсихология: учебник для студентов вузов, проходящим проф. Подготовку по направлению «Специальное (дефектологическое) образование» / Под ред. О.А. Денисовой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 160 с.
3. Детская патопсихология: Хрестоматия / Составитель Н.Л. Белопольская. – М., «Когито – Центр», 2000. – 351 с.
4. Детская психология: учебник / Е.О. Смирнова. – М.: Кнорус, 2013. – 280 с.
5. Детская психология: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.А. Урунтаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336с.
6. С.И. Карпова, В.В. Мамаева «Развитие речи и познавательных способностей дошкольников 6-7 лет». – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 181с.
7. Коррекция нарушений речи. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи. Учебное издание /Т.Б.Филичева, Г.В Чиркина. 3-е изд. – Москва «Просвещение»,2010.
8. Логопедическая работа с дошкольниками: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Г.Р. Шашкина, Л.П. Зернова, И.А. Зимина. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. –240 с.
9. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 320 с.
10. Методические рекомендации от 10.08.18 – МР 2.4.5.0131 – 18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания».
11. А.В. Мосов «Рекомендации по разработке рациона питания и цикличного меню в ДОУ» // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. 2012. № 5
12. «Нарушения психического развития в детском возрасте»: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 144 с.
13. Н.В. Нищева «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи». – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2003. – 528 с.
14. «Организация образовательной среды для детей с особенностями психофизического развития в условиях интегрированного обучения»: учеб. – метод. пособие/ С.Е. Гайдукевич, Т. А. Григорьева, Н.Н. Баль, И.В. Зыгманова, И.Н. Миненкова; под общ. ред. С. Е. Гайдукевич, В.В. Чечета. – Мн.: БГПУ, 2005. – 98 с.
15. «Основы нейропсихологии»: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Р.А. Лурия. – 4-е изд, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. –384 с.
16. «Основы теории и практики логопедии». Под ред. Р.Е. Левиной / Репринтное воспроизведение издания 1967г. – М.: Альянс, 2013. – 368 с.: ил.
17. «Развитие речи дошкольников с общим недоразвитием речи»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С.Н. Сазонова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.
18. О.А. Рязанова, М.А. Николаева. «Товароведение продуктов детского питания»: Учебное пособие. М.: Издательство «Омега – Л»: Издательский дом « Деловая литературы», 2003–144 с.
19. [СанПиН 2.4.1.3049–13](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?rnd=F87932A868943CD382A17B37980E1578&req=doc&base=LAW&n=185747&dst=100014&fld=134) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
20. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитии речи». СПб.: Детство – пресс, 2003. –528 с.
21. В.М. Студеникин, Научный центр здоровья детей РАМН. Журнал «Справочник руководителя образовательного учреждения», №11 / 2007.
22. С.В. Симоненко, С.Е. Димитриева. Особенности рационов питания детей дошкольного и школьного возраста / Научные и практические аспекты совершенствования качества продуктов детского питания. Материалы 4-й Международной научно - практической конференции. В 2-х т. Т. II. М., 2013.
23. В.А. Тутельян Законы науки о питании надо соблюдать с момента зарождения жизни: [вопросы государственной политики в области детского питания: извлечение] / В.А. Тутельян; беседовала Н.Покровская // Московская правда. - 2012. – 24 апр. – C. 7
24. Технический регламент Таможенного союза 005/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».
25. Технология продуктов детского питания: Учебник для студ. высш. учебн. заведений / Г. И. Касьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 224с.
26. Товарный менеджмент и экспертиза продуктов детского питания: учеб. пособие/ О.А. Рязанова, М.А. Николаева.- М.: Норма: ИНФРА – М, 2018. –224с.
27. Устранение общего недоразвития речи у детей школьного возраста: практ. пособие/Т.Б.Филичева, Г.В Чиркина. 5-е изд. – М.: Айрис- пресс, 2008. –224с. – (Библиотека логопеда – практика).
28. Федеральный закон от 02.01.00 №29– «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
29. Федеральный закон от 27.12.02 №184 – «О техническом регулировании».
30. Федеральный закон от 29.12.12 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»

**Приложение А**

Примерное 10-ти дневное меню для детей (3–7 лет), посещающих   
детский сад №46 (с 12 часовым пребыванием)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая на с масл. и сах. | | 162 | 6,34 | 7,07 | 39,05 | 235,56 |
| Чай с сахаром | | 150/200 | 0,16 |  | 14,3 | 87 |
| Вафли |  | 40/50 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 350 |
| всего в завтрак: | |  | 9,7 | 9,87 | 133,45 | 672,56 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп с галушками на к/б | | 200 | 4,79 | 6,64 | 23,98 | 176,2 |
| Котлета мясная | | 110 | 4,62 | 3,15 | 7,04 | 43,27 |
| Картофельное пюре | | 120 | 2,3 | 4,08 | 17,47 | 118,7 |
| Соленый огурец консерв. | | 35 | 0,2 |  | 0,39 | 2,45 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,54 | 25,26 |  | 103 |
| Хлеб |  | 70 |  |  |  |  |
| Всего в обед: | |  | 12,45 | 39,13 | 48,88 | 443,62 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Кефир |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Яблоко |  | 100 | 0,3 |  | 10 | 110 |
| Печенье |  | 50 | 4,16 | 11,8 | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 10,06 | 18,2 | 59,88 | 509,9 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сметаной | | 180/45 | 13,8 | 19,24 | 81,9 | 548 |
| Кофе с молоком | | 200 | 8,55 | 5,9 | 45,13 | 219,39 |
| Хлеб |  | 50 | 22,65 | 25,14 | 137,03 | 265 |
| Всего в ужин: | |  | 45 | 50,28 | 264,06 | 1032,39 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 77,21 | 117,48 | 506,27 | 2658,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Второй день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Творожный пудинг с изюмом | | 180 | 26 | 22,2 | 49,78 | 501,2 |
| Какао |  | 200 | 4,4 | 4,8 | 4 | 145,6 |
| Хлеб с маслом | | 40/50 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| всего в завтрак: | |  | 30,47 | 34,8 | 53,88 | 717,7 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной | | 200 | 4,72 | 6,42 | 8,01 | 111,87 |
| Котлета куринная | | 120 | 15,37 | 12,26 | 17,75 | 239,42 |
| Салат из свеклы | | 150 | 1,56 | 9,15 | 17,28 | 160,8 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,54 |  | 25,26 | 103 |
| Хлеб |  | 70 |  |  |  |  |
| Всего в обед: | |  | 22,19 | 27,83 | 68,3 | 615,09 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 200 | 5,76 | 6,59 | 24,34 | 166,1 |
| Пряник |  | 50 | 4,16 | 11,8 | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 9,92 | 18,39 | 54,84 | 412,1 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | | 200 | 8,04 | 9,75 | 30,62 | 241,9 |
| Чай, хлеб |  | 200/50 | 4,15 | 0,65 | 39,02 | 169,6 |
| Всего в ужин: | |  | 12,19 | 10,4 | 69,64 | 411,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 74,77 | 91,42 | 246,66 | 2156,39 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Третий день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Омлет с зеленым горошком | | 130 | 11,21 | 12,83 | 7,44 | 188,4 |
| Чай, хлеб с маслом | | 200/50/5 | 4,18 | 4,78 | 39,07 | 207 |
| Сыр |  | 5 | 1 | 1,1 |  | 14 |
| всего в завтрак: | |  | 16,39 | 18,71 | 46,51 | 409,4 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник на к/б | | 200 | 1,67 | 5,06 | 14,38 | 114,6 |
| Суфле из мяса | | 90 | 17,74 | 17,74 | 0,37 | 243,4 |
| Салат из свеклы | | 150 | 1,62 | 9,15 | 18,69 | 163,5 |
| Компот, хлеб | | 200/70 | 5,97 | 0,91 | 53,74 | 282 |
| Всего в обед: | |  | 27 | 32,86 | 87,18 | 803,5 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Йогурт |  | 200 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Яблоко |  | 100 | 0,3 |  | 10 | 110 |
| Зефир |  | 35 | 0,8 |  | 78,3 | 304 |
| Всего в полдник: | |  | 6,7 | 6,4 | 107,68 | 567,9 |
| УЖИН**:** |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | | 200 | 8,04 | 9,75 | 30,62 | 241,9 |
| Кисель, хлеб | | 200/50 | 5,97 | 0,91 | 64,84 | 282 |
| Всего в ужин: | |  | 14,01 | 10,66 | 95,46 | 523,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 64,1 | 68,63 | 336,83 | 2304,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четвертый день | |  |  |  |  | |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | | Калории |
| Б | Ж | | У |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  | |  |  |
| Ленивые вареники со сметаной | | 142 | 9,91 | 6,94 | | 41,53 | 337,6 |
| Кофе с молоком | | 150/200 | 4,2 | 5,25 | | 21,08 | 151,5 |
| Хлеб с маслом | | 40/50 | 4,18 | 4,78 | | 24,1 | 150,9 |
| всего в завтрак: | |  | 18,29 | 16,97 | | 86,71 | 640 |
| ОБЕД: |  |  |  |  | |  |  |
| Суп гороховый на к/б с гренками | | 200 | 7,22 | 4,35 | | 28,12 | 184 |
| Гуляш мясной | | 60 | 12,42 | 22,71 | | 7,54 | 285,99 |
| Отварная вермишель | | 120 | 4 | 4 | | 27,8 | 170,2 |
| Салат из свежей капусты | | 60 | 0,92 | 4,04 | | 5,82 | 63,8 |
| Компот, хлеб | | 200 | 0,54 |  | | 27,77 | 107,7 |
| Всего в обед: | |  | 25,1 | 35,1 | | 97,05 | 811,69 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  | |  |  |
| Сок |  | 150 | 1,05 |  | | 13,15 | 52,5 |
| Печенье |  | 50 | 4,16 | 11,8 | | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 5,21 | 11,8 | | 43,65 | 298,5 |
| УЖИН: |  |  |  |  | |  |  |
| Каша пшенная молочная | | 200 | 7,84 | 9,29 | | 30,58 | 242 |
| Чай с лимоном | | 200 |  |  | |  |  |
| Хлеб |  | 50 | 0,1 | 0,1 | | 95,7 | 146,9 |
| Всего в ужин: | |  | 7,94 | 9,39 | | 126,28 | 388,9 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| Всего в день: | |  | 56,54 | 73,26 | | 353,69 | 2139,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятый день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Отварное яйцо, икра кабачковая | | 45 | 14,49 | 20,74 | 8,79 | 283 |
| Чай, хлеб с маслом, сыр | | 200/50/5/12 | 6,86 | 7,5 | 38,43 | 245,5 |
| всего в завтрак: | |  | 21,35 | 28,24 | 47,22 | 528,5 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп с вермишелью | | 200 | 5,23 | 5,16 | 14,29 | 126,67 |
| Капуста тушенная с курицей | | 185 | 13,76 | 15,6 | 9,8 | 234,7 |
| Кисель, хлеб | | 200/70 | 5,97 | 0,91 | 59,85 | 263,3 |
| Всего в обед: | |  | 24,96 | 21,67 | 83,94 | 624,67 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Сок |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Яблоко |  | 100 | 0,3 |  | 10 | 110 |
| Конфеты |  | 50 | 4,16 | 11,8 | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 10,06 | 18,2 | 59,88 | 509,9 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | | 200 | 6,95 | 8,98 | 34,1 | 237,11 |
| Ватрушка с творогом | | 60 | 12,94 | 16,9 | 47,95 | 385 |
| Чай с молоком | | 200 | 2,84 | 3,2 | 20,68 | 118,6 |
| Всего в ужин: | |  | 22,73 | 29,08 | 102,73 | 740,71 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 79,1 | 97,19 | 293,77 | 2403,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шестой день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | | 110 | 22,22 | 6,23 | 16,31 | 213,03 |
| Салат из квашенной капусты | | 50 | 0,86 | 3 | 4,78 | 50,1 |
| Чай |  | 200 | 4,2 | 5,25 | 21,08 | 151,5 |
| Хлеб с маслом | | 50/8 | 4,18 | 4,78 | 24,1 | 150,9 |
| всего в завтрак: | |  | 31,46 | 19,26 | 66,27 | 565,53 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп фасолевый на к/б | | 200 | 5,35 | 4,32 | 17,5 | 134,4 |
| Капуста тушенная с курицей | | 185 | 13,76 | 15,6 | 9,8 | 234,7 |
| Компот, хлеб | | 200/70 | 5,97 | 0,91 | 54,45 | 244,76 |
| Всего в обед: | |  | 25,08 | 20,83 | 81,75 | 613,86 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Кефир |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Яблоко печеное | | 90 | 0,38 |  | 22,21 | 91,6 |
| Всего в полдник: | |  | 5,98 | 6,4 | 41,59 | 245,5 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | | 200 | 7,9 | 9,42 | 31,44 | 239,3 |
| Чай, хлеб |  | 200/50 | 4,15 | 0,65 | 38,38 | 172 |
| Всего в ужин: | |  | 12,05 | 10,07 | 69,82 | 411,3 |
|  |  |  | , |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 74,57 | 56,56 | 259,43 | 1836,19 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Седьмой день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Творожный пудинг с изюмом | | 180 | 26 | 22,2 | 49,78 | 501,2 |
| Какао |  | 200 | 4,4 | 4,8 | 4 | 145,6 |
| Хлеб с маслом | | 40/50 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 |
| всего в завтрак: | |  | 30,47 | 34,8 | 53,88 | 717,7 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник | | 200 | 1,99 | 5,33 | 15,35 | 118,2 |
| Тефтели мясные | | 110 | 18,17 | 11,48 | 7,76 | 208,2 |
| Винегрет |  | 60 | 0,59 | 3,06 | 6,12 | 51,6 |
| Компот, хлеб | | 200/70 | 6,8 | 1,04 | 59,26 | 267,46 |
| Всего в обед: | |  | 27,55 | 20,91 | 88,49 | 645,46 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Булочка |  | 60 | 4,99 | 5,8 | 39,25 | 236,61 |
| Сок |  | 150 | 1,05 |  | 13,15 | 52,5 |
| Всего в полдник: | |  | 6,04 | 5,8 | 52,4 | 289,11 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная | | 200 | 7,9 | 9,42 | 31,44 | 240 |
| Молоко |  | 200 | 5,76 | 6,59 | 24,34 | 166,1 |
| Хлеб |  | 50 | 22,65 | 25,14 | 137,03 | 265 |
| Всего в ужин: | |  | 36,31 | 41,15 | 192,81 | 671,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 100,37 | 102,66 | 387,58 | 2323,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Восьмой день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | | 200 | 8 | 9,7 | 30,6 | 242 |
| Чай, хлеб с маслом, сыр | | 200/50/8/12 | 7,69 | 7,64 | 43,24 | 268,2 |
| всего в завтрак: | |  | 15,69 | 17,34 | 73,84 | 510,2 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп с лапшой на к/б | | 200 | 1,58 | 0,22 | 11,87 | 55 |
| Оладьи из печени | | 170 | 36,59 | 16,72 | 6,93 | 325 |
| Салат из свеклы | | 60 | 0,92 | 4,06 | 7,82 | 70,4 |
| Компот, хлеб | | 200/70 | 6,8 | 1,04 | 59,26 | 267,46 |
| Всего в обед: | |  | 45,89 | 22,04 | 85,88 | 717,86 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Кефир |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Яблоко |  | 100 | 0,3 |  | 10 | 110 |
| Печенье |  | 50 | 4,16 | 11,8 | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 10,06 | 18,2 | 59,88 | 509,9 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Сосиска |  | 73 | 5,4 | 12,69 | 0,8 | 130 |
| Вермишель отварная | | 120 | 4 | 4 | 27,8 | 170,2 |
| Хлеб |  | 50 | 22,65 | 25,14 | 137,03 | 265 |
| Всего в ужин: | |  | 32,05 | 41,83 | 165,63 | 565,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 103,69 | 99,41 | 385,23 | 2303,16 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Девятый день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Рыба под омлетом | | 90 | 15,7 | 9,37 | 10,25 | 188,5 |
| Кофе с молоком | | 150/200 | 4,2 | 5,25 | 21,08 | 151,5 |
| Хлеб с маслом | | 40/50 | 4,18 | 4,78 | 24,1 | 150,9 |
| всего в завтрак: | |  | 24,08 | 19,4 | 55,43 | 490,9 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной | | 200 | 4,72 | 6,42 | 8,01 | 111,87 |
| Куринные оладьи | | 75 | 13 | 18 | 7,6 | 241,5 |
| Салат из свежей капусты | | 150 | 2,55 | 9,12 | 12,72 | 132,2 |
| Компот, хлеб | | 35 | 0,2 |  | 0,39 | 2,45 |
| Всего в обед: | |  | 20,47 | 33,54 | 28,72 | 488,02 |
| ПОЛДНИК: |  |  |  |  |  |  |
| Молоко |  | 200 | 5,76 | 6,59 | 24,34 | 166,1 |
| Яблоко |  | 100 | 0,3 |  | 10 | 110 |
| Печенье |  | 50 | 4,16 | 11,8 | 30,5 | 246 |
| Всего в полдник: | |  | 10,22 | 18,39 | 64,84 | 522,1 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Творожный пудинг с изюмом | | 180 | 26 | 22,2 | 49,78 | 501,2 |
| Чай, хлеб |  | 200/50 | 4,15 | 0,65 | 39,02 | 169,6 |
| Всего в ужин: | |  | 30,15 | 22,85 | 88,8 | 670,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Всего в день: | |  | 84,92 | 94,18 | 237,79 | 2171,82 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Десятый день | |  |  |  |  |  |
| наименование блюд | | выход блюд | химический состав | | | Калории |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: | |  |  |  |  |  |
| Каша геркулес | | 200 | 6,6 | 8,43 | 30,14 | 215,84 |
| Чай, хлеб с маслом, сыр | | 200/50/8/12 | 7,69 | 7,64 | 43,24 | 268,2 |
| всего в завтрак: | |  | 14,29 | 16,07 | 73,38 | 484,04 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп с вермишелью | | 200 | 5,23 | 5,16 | 14,29 | 126,67 |
| Котлета куринная | | 120 | 15,37 | 12,26 | 17,75 | 239,42 |
| Каша гречневая | | 120 | 5,68 | 4,94 | 34,36 | 219,48 |
| Салат из квашенной капусты | | 50 | 0,86 | 3 | 4,78 | 50,1 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,54 | 25,26 |  | 103 |
| Хлеб |  | 70 |  |  |  |  |
| Всего в обед: | |  | 27,68 | 50,62 | 71,18 | 738,67 |
| ПОЛДНИК: | |  |  |  |  |  |
| Кефир |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,38 | 153,9 |
| Булочка |  | 60 | 4,99 | 5,8 | 39,25 | 236,61 |
| Всего в полдник: | |  | 10,59 | 12,2 | 58,63 | 390,51 |
| УЖИН: |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь |  | 40 |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | | 120 | 8,79 | 6,41 | 36,87 | 234,06 |
| Чай, хлеб |  | 200/50 | 4,15 | 0,65 | 39,02 | 169,6 |
| Всего в ужин: | |  | 12,94 | 7,06 | 75,89 | 403,66 |
| Всего в день: | |  | 65,5 | 85,95 | 279,08 | 2016,88 |