

ДОРОГА ЛОЖКА К ОБЕДУ: к здоровой еде привыкаем с детства!

Анна СТЕПАНОВА.
Фото Юрия МАТЯША.

В преддверии весны организм требует витаминов и солнышка, а детский организм – особенно! И, если солнцем эта весна нас не обделяет, то как быть с витаминами, откуда им взяться у ослабленных снежной зимой малышковых иммунитетов? Памятуя о моём недавнем фито-ужине в детском садике «Буратино», я подумала, где, как не там, узнать о здоровом, сбалансированном и самом витаминном детском рационе. И не ошиблась!

Ирина УСИК, заведующая детским садом, рассказала о современных принципах организации питания и важных задачах, которые сейчас стоят перед администрацией «Буратино», в условиях пищевого разнообразия сегодня.

– Ирина Николаевна, я помню рацион питания детского сада, в который ходила. Широким ассортиментом блюд нас тогда не баловали, а варёная свёкла и спустя несколько долгих лет наводила ужас одним своим видом...

– Я вас прекрасно понимаю: зелёный горошек и винегрет у меня тоже плотно ассоциировались с детским садом! (Смеется). Сейчас же ситуация в корне изменилась – современные дети имеют больший набор блюд дома, что, конечно, связано с расширенным ассортиментом продуктовой корзины, так же и мы, в свою очередь, стараемся сделать блюда более разнообразными.

– Хорошо, а изменился ли принципиально рацион сегодняшнего воспитанника детского сада? Неужели есть блюдо, способное сместить с пьедестала утреннюю кашу?

– Конечно, нет! Каша, кстати, так и осталась традиционной составляющей детского завтрака и, как мне кажется, долго ещё продержится в лидерах! Из принципиальных изменений могу отметить то, что питание сейчас стало пятиразовым. Да-да, не удивляйтесь! Это ни в коем случае не говорит об уменьшении объёма ос-

новных порций, просто теперь приёмы пищи состоят из завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина, три из которых включают в себя горячее блюдо. Кроме того, надо учитывать особенности нашей транспортной схемы – не всегда у деток может по шелчку на столах оказаться кефир или, к примеру, какие-либо овощи и фрукты: зачастую мы тоже являемся заложниками ситуации. Именно поэтому в нашем детском садике имеется специальное примерное 10-дневное меню для каждого сезона года,

– Здорово, что детки, даже находясь в суровых условиях, получают всё необходимое. А есть ли у малышей какие-то предпочтения? Вообще, как считаете, стоит ли учитывать пожелания ребёнка при составлении меню?

– Учитывать, конечно, стоит, правда, не всегда получается. Ведь мы не просто «захотели-приготовили», рацион питания в детском садике составляется согласно требованиям СанПиНа, а их взгляды, к сожалению, не всегда совпадают с детскими. Так, напри-

то быть недоработкой родителей: культура питания всё же должна идти из семьи, а садиком просто поддерживаться...

– Ой, да простят меня родители, которых я всем сердцем уважаю и ценю, но порой это так и есть. Хотя перекуса на бегу или наспех приготовленного полуфабриката зачастую требует именно веяние современного ритма жизни – не всегда, придя поздно с работы, будешь замораживать над паровыми котлетками. Хотя, конечно, призываю всех



разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. Особенность этого меню состоит в том, что некоторые продукты в нём не уступают по калорийности и содержанию полезных питательных веществ и необходимых микроэлементов стандартным пищевым составляющим из обычного рациона детского сада, скажем, на земле. Проще говоря, с учётом нашей труднодоступности мы, в соответствии с нормами, используем взаимозаменяемые продукты, если на данный момент каких-то из них нет, мы замещаем их другими компонентами. В результате ребёнок получает количество продуктов в полном объёме, исходя из расчёта установленных норм.

мер, наши воспитанники не ахти как едят капусту, вот не знаю, почему, но это так. Зато благодаря приобретённому нами пароконвектомату, блюда готовятся на пару и имеют совсем иной вкус, нежели жареная пища, может, поэтому различные запеканки детьми съедаются влёт. Вообще могу сказать: запеканки – одно из любимых лакомств. Иногда приходится немного повоевать с употреблением первых блюд, но так было всегда – в группе обязательно найдётся паратройка ребят, которые наотрез отказываются кушать суп. Тут на помощь приходит бессменная тактика «Ложечка за маму, ложечка за папу», и, знаете, ведь работает!

– Наверное, такая нелюбовь к первому может в чём-

и каждого придерживаться для детей именно детского сада рациона питания. Ведь получается, что мы всю неделю работаем над тем, чтобы ребёнок получал самое необходимое и полезное, а с наступлением выходных всё снова сводится к нулевой точке отсчёта. И так снова и снова. Именно поэтому мы стараемся проводить с родителями большую работу, «пищевые отношения» между детским садом и семьёй должны быть максимально прозрачными. Но, вместе с тем, работать на результат тоже нужно сообща, иначе получается игра в одни ворота.

– Как тогда достигаете компромисса? И, может, как мама и как человек, который неотрывно следит за детьми,

находится в постоянном контакте с ними, дадите житейский совет родителям в их нелёгкой борьбе с чипсами и таким вкусным, но не несущим пользу, фаст-фудом?

– Если честно, детей, которым отказывают во всём, мне немного жаль, ведь должно же быть у ребёнка детство пусть с немного вредной, но вкусняшкой! Конечно, всего должно быть в меру, совсем баловать своё чадо вряд ли получится, нам, родителям, сложно не отреагировать на просящий взгляд. Но, считаю, что самое действенное средство – это разговор, порой серьёзный и на равных, в котором родитель ненавязчиво объяснит, что хорошо и полезно, а что не очень, и пусть ребёнок сам придёт к какому-то выводу. Как взрослый. Ну и, конечно, собственный пример. Это всегда работает. Мы же, в свою очередь, даём детям всё необходимое, так, как это и должен делать детский сад. Что касается компромисса... К счастью, родители – сознательные и ответственные люди, стараются к нашим рекомендациям прислушиваться, мы приходим к каким-то совместным решениям на родительских собраниях, детский сад проводит акции, последнее приглашение в фито-кафе тому лишнее подтверждение, среди родителей проводится анкетирование, объективные результаты которого дают нам стимул для поиска новых подходов к нашей работе. Обязательно соберём родителей на так называемый круглый стол для открытого диалога. В общем, работа ведётся. И наша главная задача – чтобы детям было хорошо, сыто и полезно!

После этих слов заведующая радушно проводит меня к пищеблоку и показывает меню на понедельник, не оставляя ни тени сомнения после нашей беседы: дети действительно получают всё самое необходимое в достаточном количестве. Меню включает в себя разнообразный длинный список позиций блюд («Хорошо, что наше интервью проходит после обеда», – думаю).

– **Ирина Николаевна, и последний вопрос: а вы тридцатилетних девочек на воспитание не берёте?..**

Заведующая добродушно смеётся и отрицательно качает головой. Но мне нисколько не обидно: я-то знаю, что вопрос был риторический! А ещё знаю, что всё лучшее – детям. Приятного аппетита, малыши!

Партийцы готовятся к выборам

НА ПОСЛЕДНЕМ СОБРАНИИ КРАСНОСЕЛЬКУПСКИХ ЕДИНОРОССОВ БЫЛИ ОБОЗНАЧЕНЫ ВОЛНУЮЩИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПАРТИЙЦЕВ ТЕМЫ.

Секретарь первичного отделения Татьяна Клевцова вначале встречи озвучила результаты работы XVI съезда Партии под председательством Дмитрия Медведева, состоявшегося в конце января текущего года, на котором был рассмотрен ряд вопросов, касающихся проектов Партии, предварительного голосования, вопросов внутренней демократии и кадрового обновления. По результатам Съезда были приняты соответствующие решения, в том числе о приоритетных задачах Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и проектной деятельности. Разговор коснулся и единого регионального дня приёма граждан в общественных приёмных, который был назначен на 21 апреля в ЯНАО. Одновременно с этим было принято решение установить Единый день предварительного голосования, который в текущем году для района особенно актуален, так как во всех муниципальных образованиях района состоятся выборы депутатов в Собрание депутатов (сельские Думы), в Ратге будет избран также глава села.

В связи с этой информацией о предстоящем предварительном голосовании озвучила член политсовета, руководитель местного исполкома Партии Оксана Мельник.

– На сегодняшний день идёт активная работа по организации предварительного голосования, – рассказала Оксана Николаевна, – состоялось заседание Организационного комитета по предварительному голосованию, принят регламент и сформулированы решения о счётных участках и формирова-

нии счётных комиссий. Они формируются из членов участковых комиссий – представителей от «ЕДИНОЙ РОССИИ», – а также от резерва. В комиссию входит по три человека. Их председатели уже утверждены и будут проводить далее работу по подготовке к голосованию. Ориентировочные даты проведения предварительного голосования назначены на 19 апреля в Красноселькупе, 26 и 27 апреля – в Тольке и Ратге. Кандидаты в депутаты, которые желают принять участие в предварительном голосовании, могут взять перечень документов в общественной приёмной, которые необходимо будет предоставить оргкомитету для регистрации и внесения их в бюллетень. Кроме этого кандидаты должны будут принять участие в дебатах. Приём документов будет проводиться до 25 марта.



Курс – на порядок

– Продолжается активная работа сельской администрации во главе с Николаем Пивкиным и руководителем управляющей компании красноселькупского филиала УК «Домовой» Антоном Бощенко по выбору старших по подъездам (дому) многоквартирных районного центра. Такое положение вещей продиктовано временем, когда пришёл черёд навести порядок в подъездах и защитить право ответственных квартиросъёмщиков на безопасное проживание в чистых подъездах. Именно поэтому в сельской администрации состоялась встреча с теми, кто взял на себя ответственность взаимодействовать с администрацией села и помогать управляющей компании наводить порядок. Последовательная работа подразумевает контроль за исполнителями коммунальных услуг, сбор информации и жалоб от жильцов и другое посредничество, которое без сомнения сократит время решения проблем. На сегодняшний день уже порядка 30 %

домов выбрали своих представителей, но работа продолжается.

– И мы должны решить самые злободневные проблемы, – отметил на встрече со «старшими» Николай Семёнович, – прежде всего – это освобождение от хлама подъездов и эвакуационных путей, борьба с курильщиками в подъездах, борьба с бездомными собаками. Актуальной остаётся тема неплатежей за коммунальные услуги, поэтому планируется отключение электроэнергии у злостных неплательщиков.

Глава села проинструктировал собравшихся как действовать в той или иной ситуации и обменялся телефонами с присутствующими. Хочется надеяться, что люди, не побоявшиеся встать на защиту своих соседей, справятся с порученными заданиями и найдут пути решения проблем, которые касаются всех нас.

Наталья МАТЯШ. Фото автора.