

Азбука питания ребенка

Организация питания в детском саду

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду. Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион. Детский суточный рацион охватывает продукты животного и растительного происхождения. Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.

Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло. Не обойтись в детском саду и без сахара и соли. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу (для этого пользуются таблицей замены продуктов).

В любом детском саду обязательно составляется меню. Непременно наличие примерного меню на десять дней, в котором учитываются нормы питания для детей разных возрастов: с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет, а также соблюдается баланс белков, жиров, и углеводов (1:1:4). На основе этого медицинской сестрой или делопроизводителем совместно с работниками кухни составляется ежедневное меню, где указаны название блюда и объёмы порций для детей разных возрастных групп. Как правило, ежедневное меню помещается на информационном стенде рядом с пищеблоком.

В настоящее время питание в детском саду всё больше интересует и волнует родителей. Вот наиболее частые вопросы о детском питании, интересующие родителей.

Каков режим питания в детском саду?

Согласно медицинским рекомендациям, питание в детском саду организовано по режиму, проводится 4 раза в день.

Время начала приёма пищи корректируется в зависимости от возраста детей.

Каков объём порций?

Питание в детском саду нормировано. То есть, с учётом возраста детей рассчитывается дневной объём пищи и объём порций на каждое кормление. Объём порций обязательно указывается в меню, которое ежедневно помещается в родительский уголок воспитателем.

Чем кормить ребёнка дома?

Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания.

Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.

Домашний режим питания: какой он?

Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.

Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые «перекусы», сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей.

Почему ребёнок отказывается от еды в детском саду?

Многолетняя практика показывает, что причины отказа от еды могут быть различны.

Во-первых, если ребёнок отказывается от пищи, нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.

Во-вторых, незнакомое ребёнку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, фруктовые супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится выдумывать всякие присказки: например, дети плохо едят рыбу. А вы

попробуйте сказать (зная о том, что в рыбе много фосфора): «Кушай рыбку, глазки будут блестеть». Детки кушают и спрашивают: «А у меня блестят? А у меня?»

Можно придумать массу таких «уговоров»:

не хочет пить кефир – «А ты попробуй, он кисленький как витаминки»

не хочет пить «снежок» — «Посмотри, мороженое растаяло, оно сладкое-сладкое»;

не пьёт какао – «Шоколадка на солнышке растаяла, теплая, сладкая».

Если ребёнок упрямится, предложите ему скушать половинку порции (всё же лучше, чем ничего). У ребёнка избирательный аппетит – разрешите из молочного супа съесть только рожки или молоко. Дети, которые кушают всё – это сейчас большая редкость.

В-третьих, если ребёнок посещает детский сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. Адаптация к новым условиям влияет на эмоциональное состояние ребёнка, поэтому снижается аппетит. Ребёнок и дома может отказываться от принятия пищи. Аппетит восстанавливается по мере привыкания к детскому саду. Поэтому, в первые дни можно разрешить всё (не кушать, кушать стоя, кушать в любом месте группы), лишь бы ребёнок был спокоен и не капризничал. Воспитатель и няня всегда докармливают детей, если дети не против.

В-четвёртых, отказ от еды может быть следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами).

Какова роль воспитателя и няни в организации питания в детском саду?

Для того чтобы питание в детском саду приносило пользу и удовольствие детям, нужно соблюдать ряд условий: соблюдать сервировку стола, использовать мебель по росту, пользоваться безопасной посудой.

Воспитатель по мере надобности проводит с родителями консультации на тему «Питание в детском саду», обсуждает проблемные вопросы на родительском собрании. Можно сделать альбом «Вкусные рецепты», в котором родители делятся своими семейными рецептами друг с другом. В родительский уголок помещается «Меню выходного дня» с рекомендациями для родителей.

Таким образом, сбалансированное и рациональное питание в детском саду – это основа для гармоничного развития ребёнка в современных условиях.