

Питание в детском саду и дома

Необходимо помнить о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома.

Отдавая ребенка в дошкольное учреждение, родители сталкиваются с определенными проблемами, среди которых главной является адаптация малыша к условиям ДООУ, включающая и вопросы питания.

Родители могут также принимать активное участие в питании детей. Не только могут, но и должны.

Начать можно с того, что перед поступлением в детский сад можно посмотреть на сайте дошкольного учреждения его меню и постараться перевести ребенка на детсадовские продукты. Это частично обеспечит успешность пребывания ребенка в детском саду.

Организация питания детей в ДООУ должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада.

Если в семье осуществляется грамотный подход, подобран правильный, соответствующий возрасту рацион, а ребенку привиты навыки здорового питания, то меню дошкольного учреждения будет принято ребенком спокойно и безболезненно.

Он будет есть привычную для него пищу, которая не вызовет у него негативной реакции, сохранит тем самым психологический комфорт.

Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. До сих пор во многих семьях укоренились традиции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям рационального питания, часто питание однообразно строится с учетом одного лишь принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Нередко вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: «Роллтон», «Доширак», пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки.

При таком обедненном рационе ребенок, естественно, не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

По данным исследований, 60–90% населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения и других факторов испытывают дефицит витаминов - группы В (50% детей), витамина С, кальция, железа (около 50% детей).

Статистические данные о неинфекционной заболеваемости отражают значительную динамику роста болезней детей дошкольного возраста, обусловленных несбалансированным, нерациональным питанием. С фактором неправильного питания связано увеличение заболеваемости дошколят болезнями органов пищеварения. Недостаток йода в пище вызывает болезни щитовидной железы. Избыточное употребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, кариесом.

Советы по формированию основ культуры питания в семье

Для дошколят очень важен пример взрослых, прежде всего самого родителя. Необходимо показать, что приготовленная еда очень вкусная и полезная, продемонстрировать положительные эмоции, целесообразно использовать при этом народные пословицы и поговорки, обыграть подачу отдельных блюд с помощью любимых детских персонажей. Эффективность питания во многом зависит от обстановки. Дети должны быть обеспечены соответствующей посудой, удобным столиком и стульчиком.

Блюда подавать красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными, стол эстетично сервирован. Приучать ребят к чистоте и аккуратности во время еды, не подгонять детей, важно, чтобы этот процесс протекал спокойно.

Предлагаем некоторые советы по формированию основ культуры питания в семье. Дома желательно следовать принципу «как у нас в садике», это поможет сориентироваться в ассортименте продуктов, употребляемых

малышом в дошкольном учреждении. Приходя в детский сад, можно прочитать ребенку меню, положительно отозваться о рационе.

Следует воздержаться от негативных оценок при детях. Если появляются вопросы или сомнения, нужно обратиться к воспитателю или к медсестре. Так постепенно родители узнают весь недельный рацион и смогут варьировать блюда детского сада с домашним питанием.

Целесообразно также ознакомиться с технологией приготовления пищи в детском саду и следовать ей, особенно в адаптационный период, когда ребенок только начал посещать дошкольное учреждение.

В воспитании во все времена актуален принцип «делай, как я». Только личным примером можно добиться желаемых результатов.

Советы по формированию меню ребенка в выходной день

Выходной день: еда без правил?...

Малыш уже ходит в детский сад. Он привык к определенному режиму питания. И нарушить его в выходные - значит создать ему сложности в понедельник.

Но что делать в субботу и воскресенье? Ведь хочется и поспать подольше, и отдохнуть всей семьей, отправившись в гости, в кино или на пикник.

Начнем с утра. Пусть кроха, открыв глаза, увидит яблоко или банан, предварительно вымытые и оставленные на виду. Вот он и перекусил, без ущерба для здоровья и, не перебив себе аппетит. А если ему еще и кубики, книжку с картинками или новую игрушку у кровати положить, считайте, что у вас в запасе есть еще целый час.

Маме, конечно, хочется накормить малыша повкуснее и поразнообразнее, но это вовсе не значит, что ему можно дать мороженое вместо супа. Постарайтесь максимально обогатить детские блюда витаминами и минеральными веществами: ведь не во всех садиках детям предлагают соки и свежие овощи и фрукты, морскую рыбу, йогурты, оливковое масло и другие дорогие продукты питания, которые вы можете позволить себе в субботу или воскресенье. Готовя полезные для здоровья

продукты, балуйте малыша за счет внешней необычности блюд - забавно нарезанных овощей в супе, блинчиков разной формы, узоров на картофельном пюре.

Если намечается культпоход, а билеты на детский спектакль или елку удалось купить только на дневное представление, постарайтесь сделать так, чтобы малыш не пообедал сладкой ватой или шоколадом. Лучше качественно перекусить дома, на дорожку. Если еще слишком рано, и кроха категорически отказывается от супа, предложите ему стакан бульона с сухариками, овощной или фруктовый салат. Перегружать его едой не стоит, иначе он просто заснет в дороге или во время представления. С собой можно взять яблоко, банан, сок с трубочкой, питьевой йогурт, а буфет со всеми его соблазнами лучше обойти стороной.

Поездка планируется так, что к обеду вы вернетесь? - Отлично: за полчаса вы успеете сварить чудесный овощной суп. А разнообразные блюда из яиц - палочка-выручалочка в любое время суток.

Если вы возвращаетесь к полднику, приготовьте утром густую манную кашу, вылейте ее в пиалу, а потом поставьте в холодильник. Приехали - перевернули на тарелку, полученный "куличик" остается только полить вареньем, компотом с ягодами или киселем.

Постарайтесь не планировать несколько развлечений вне дома на один день. Малыш может устать и раскапризничаться. Перед вечерней поездкой дайте ему хорошенько выспаться после обеда. Заранее уточните, будет ли там детский стол, если нет - покормите ребенка дома, а с собой возьмите сухофрукты, орешки или тот же йогурт, либо поезжайте "во всеоружии", приготовив термос с детской едой: пусть малыш сидит за общим столом, но кушает свои блюда, а взрослые могут "попробовать" из его тарелочки и, причмокивая, сказать: "Ах, какие же вкусные у Ванечки паровые котлетки!"

Отправляясь в гости, категорически предупредите хозяев, что не следует давать ребенку сладости или пропитанные майонезом салаты. И ни в коем случае не разрешайте подвыпившим гостям предлагать малышу.

Отправляясь в гости, категорически предупредите хозяев, что не следует давать ребенку сладости или пропитанные майонезом салаты. И ни в коем случае не разрешайте подвыпившим гостям предлагать малышу "лизнуть" спиртное.

Итак, основное правило на выходные дни - не дать ребенку "нахвататься" ненужных ему продуктов и, по возможности, не сломать режим питания, ведь в понедельник у него снова начнется будничная жизнь по строгому расписанию.

И еще несколько важных правил:

Даже в выходные дни промежуток между приемами пищи ребенка не должен превышать четырех часов.

Процентное соотношение по питанию от суточного объема пищи:
завтрак - 25%, обед - 40%, полдник - 10-15%, ужин - 25%