

Питани е детей.



Презентацию подготовила
Асташкина С.В.

МБУ детский сад № 49 «Весёлые нотки» г. Тольятти

Поведение ребенка за столом

Ребенку надо разъяснить, что во всех случаях, когда нужно взять что-нибудь с общего блюда, нельзя копаться и перебирать куски, а следует быстро выбрать то, что по вкусу и в то же время близко и удобно расположено.

Старшим детям показывают, как нужно намазать на хлеб икру, масло, паштет и т. п., предварительно положив необходимое количество этих продуктов из общей посуды на свою тарелку.



Пока ребенок мал, нужно следить, чтобы он поменьше разговаривал за столом, и уж во всяком случае, не следует позволять ему слишком громко говорить, смеяться, прерывать разговор взрослых.



За общим столом не делайте вашего ребенка центром всеобщего внимания. Избегайте демонстрирования за столом его «талантов», приучайте ребенка к сдержанности.



Как научить малыша пользоваться ложкой и вилкой.

Постепенно и систематически надо учить ребенка, как следует есть и пить, правильно держать себя за столом.

Вовремя подсказывайте ребенку, чтобы он не засовывал ложку в широко раскрытый рот и не засасывал кончик ложки.

Вилку дают ребенку примерно с 3 лет, тогда, когда он уже понимает опасность уколотся острым предметом.

Когда к сервировке детского стола добавляют столовый нож, ребенку показывают, как им пользоваться, учат держать ножик в правой руке. К этому же времени следует научить ребенка пользоваться вилкой, держа ее левой рукой. Ребенка надо приучать к тому, что нарезать ножом можно только ту пищу, которую невозможно отделить с помощью вилки.



Следует приучить ребенка после еды складывать ложку, вилку и нож только на свою тарелку, а не на скатерть, чашку ставить на блюдце, салфетку, аккуратно сложив, класть рядом с тарелкой. Встав из-за стола, ребенок должен задвинуть стул, на котором сидел, осмотреть свое место, не пролито ли, не оставлены ли крошки, и поблагодарить.

Одна из домашних обязанностей, выполнение которой вполне доступно ребенку четырехлетнего возраста, - сервировка стола. Вначале малыш будет приносить свою тарелку, правильно класть около нее ложку и вилку, придвигать свой стул, помогать принести салфетки и т. п., а затем он научится и самостоятельно накрывать стол и убирать со стола.



Основные продукты в меню детского сада:

1. Молоко-содержит высококачественные и легкоусвояемые белки и жиры, а главное - является важнейшим источником кальция, необходимого для роста и формирования костей и зубов, нормального функционирования нервной и мышечной систем.



2. Мясо и субпродукты-необходимый продукт питания детей, начиная уже с 7 - 8-го месяца жизни. Оно является для человека одним из основных источников полноценного белка, витаминов, железа.

Мясо содержит также экстрактивные вещества, определяющие вкус этого продукта и переходящие в бульон при варке мяса. Эти вещества стимулируют аппетит и усиливают выделение пищеварительных соков.



3. Овощи, фрукты, ягоды- Различные овощи, фрукты и ягоды должны ежедневно входить в рацион питания малышей. Они служат для детей источником ряда ценных пищевых веществ: витаминов С, Р, фолиевой кислоты, бета каротина, солей калия и железа, легкоусвояемых сахаров: глюкозы, фруктозы, сахарозы, используемых организмом в качестве «топлива».



4.Рыба- Среди рекомендуемых видов рыбы - треска, хек, минтай, навага и др. Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) лучше включать в рационы дошкольников лишь изредка и в небольших количествах, поскольку они по своей пищевой ценности не имеют никаких преимуществ перед свежей рыбой, но содержат много соли и оказывают раздражающее действие на незрелую слизистую желудка и кишечника детей.



5.Творог- Творог принадлежит к числу важнейших молочных продуктов. Он является хорошим источником полноценного молочного белка, кальция, витаминов. Его можно использовать в натуральном виде, а также в виде разнообразных блюд.



6.Хлеб и крупы- Хлеб необходим детям так же, как и взрослым. Он содержит почти все пищевые вещества, необходимые человеку: белки, жиры, углеводы, некоторые витамины, минеральные соли (магний, фосфор и др.). Правда, белки хлеба уступают по своей биологической ценности белкам мяса, молока, яиц.



7.Яйца- очень полезный продукт, содержащий многие пищевые вещества: белки, жиры, витамины, железо и другие минеральные соли.

Из яиц можно приготовить яичницу, омлет. А также большое количество блюд, включающих наряду с яйцами крупы, творог, сыр, молоко, овощи (запеканки, муссы, омлеты и др.).

