

# Питани е детей.



Презентацию подготовила  
Асташкина С.В.

МБУ детский сад № 153 «Олеся» 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.).

