



СПРАВОЧНИК РОДИТЕЛЯ

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Ребенок, посещающий дошкольное учреждение с пребыванием в нем 10,5—12 часов, получает полноценное, сбалансированное питание, соответствующее возрастным и физиологическим потребностям. Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологических потребностей организма в основных полезных веществах в определенных количествах и соотношениях;
- соблюдение оптимального режима питания, способствующего наилучшему усвоению пищи.

В дошкольном учреждении для обеспечения рационального питания создаются необходимые условия: правила кулинарной обработки, технология приготовления пищи, разнообразие питания за счет широкого ассортимента продуктов.

Правильный режим питания в садике предполагает:

- обеспечение приемов пищи через каждые 3,5—4 часа в строго определенное время;
- организацию четырехразового питания в течение 12-часового пребывания детей в дошкольном учреждении, трехразового — при пребывании детей 9—10,5 часов.

Питание детей осуществляется на основе примерного десятидневного меню, утвержденного

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

руководителем дошкольного учреждения и согласованного с врачом санэпидемстанции. Меню составляется отдельно для детей от 1 года до 3-х лет и от 3-х лет до 6 (7) лет. С меню родители могут познакомиться на специальном стенде в дошкольном учреждении. Составлением меню занимаются специалисты, которые учитывают суточный набор продуктов для каждой возрастной группы, объем порций, данные о химическом составе продуктов и др. При составлении дневного рациона в первую очередь нужно позаботиться о наличии в нем главного строительного материала — белка. Источники белка животного происхождения — мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшеничная) и хлеб. Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане. Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15—20 % от общего количества жира в суточном меню ребенка. Рафинированные источники углеводов — сахар, варенье, мед, кондитерские изделия — не очень полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности ребенка в

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов способствуют выделению желудочного сока и усиливают аппетит. Они полезны детям ослабленным, болезненным, с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея, а также лук и чеснок.

Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно — это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, в меньшей степени — мясо.

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям с плохим аппетитом прием пищи лучше начинать с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

привычку употреблять свежие овощи. Важно правильно распределить продукты в течение суток.

Ведь пища, богатая жирами и белками, дольше задерживается в желудке, и для ее расщепления требуется большее количество пищеварительных соков. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц дают в первой половине дня. В состав ужина включают молочно-растительные блюда. Еще одним непре-

менным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, использование которых может быть причиной возникновения в коллективе желудочно-кишечных заболеваний, инфекций или пищевых отравлений. Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечением, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду. За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели должны заботиться о том, чтобы детям было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. Каждой возрастной группе детей соответствует своя мебель.

Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.

СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Советы от доктора Леви:

«Семь Не: как не надо кормить ребенка»:

«НЕ принуждать. Мамы и папы, тети и дяди! Бабушки, дедушки! Помните каждый день!

Пищевое насилие — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть что-то определенное — значит, не нужно именно этого!

Никакого принуждения к еде!

НЕ навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить! А при особой надобности?

Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности — с помощью игры, шутки, веселым внушением. Но ни намек на уговоры и препирательства!

НЕ ублажать. Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. Еда — не средство добиться послушания, а средство жить.



СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Вознаградительными конфетками добьемся лишь избалованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить. "Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?" Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим, то пусть лучше ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

НЕ отвлекать. Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Потации не читаются?.. Ребенок отвлекается от еды сам — значит, не голоден.

НЕ потакать. Ребенок ребенку рознь.

Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, нельзя позволить ни



СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приста- вать: "Ты поел? Неужели не хочешь есть?" Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам! Не бойтесь — своего не упустит! ... Это все "не", а где "как"? — как же кормить?.. Очень просто: какое- то время еде надлежит быть в пределах досягаемос- ти ребенка, ничего больше. Если малыш, то безна- сильно увлечь к столу, но не удерживать против воли, если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь — не ешь. Вот и все. Будем спокойны: если только мы сами не испортим дело насилием и соблазнами, то инстинкт всегда точно и своевре- менно подскажет ребенку, что, когда, сколько, в каком соот- ношении и последовательности нужно съесть. Детский организм знает это лучше врачей!



КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Одежда детей, посещающих дошкольное учреждение, должна быть комфортной, удобной, не затрудняющей движений, и, что очень важно, - соответствующей климатическим условиям.

Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если малыш укутан в лишнюю одежду, это ограничивает его подвижность и приводит к потливости, что может вызвать лишь простуду. Зимой при морозе ниже $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$, предпочтение отдавайте шерстяной одежде по сравнению с меховой. Летом, весной и осенью главное, чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Особое внимание уделите тому, чтобы у вашего ребенка была прочная обувь. Ребенку необходимо иметь запасной комплект одежды: белье, колготки, шорты, юбку, кофту, гетры, носки. Не забывайте и о носовых платках. Для занятий физическими упражнениями нужны шорты, майка, носки, спортивная обувь. Для занятий на улице: легкая куртка, спортивный костюм, спортивная шапочка.

Если в садике есть бассейн, то комплект для него: резиновую шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, сменное белье.

