



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

Одна из главных задач детского сада – это обеспечение права ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами(белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Приучив малыша дома к правильному детскому питанию, скорее всего питание в детском саду воспримется ребенком естественно.

Придя в детский сад, дети, которые дома едят только то, им нравится и, чаще всего, однообразную пищу, сталкиваются с большой для них проблемой. Часто ребенок, впервые попав в детский сад, отказывается больше туда ходить. Малыш плачет, капризничает, плохо спит по ночам.

На первый взгляд, это типичная картина психологического плана, когда ребенок адаптируется к детскому саду. Но мало кто задумывается, что облегчить привыкание к детскому саду можно наладив заранее питание. Ведь привыкнув кушать дома булочки, колбаску и прочее, малыш испытывает настоящий стресс, когда 4 раза в день его просят, есть то, что он никогда не ел раньше.

Как же организуется питание в детском саду?

Нормы питания в детском саду обязательно включают в себя сбалансированное питание с нужным для детского организма количеством белков, жиров, углеводов (1:1:4). Нормы детского питания в саду включают в себя весь набор продуктов – крупы, злаки, овощи, фрукты, творог, молоко, мясо, рыба. Специально рассчитывается калорийность продуктов на определенную возрастную категорию ребенка (до 3 лет и с 3 до 7 лет).

Питание в детском саду включает в себя завтрак, обед, полдник и ужин.

Готовится питание для детей ежедневно на пару, тушится или запекается в специальных духовых шкафах. Детское питание исключает жареные, копченые, острые, жирные блюда. Перед тем, как дать готовое блюдо детям, всегда снимается проба медицинским работником.

Естественно «Нехочухе» трудно смириться с новым для него питанием – тушеные овощи, запеканки, молочные каши. Морковные котлетки, пудинги, и многое такое. К чему, если не приучить с младенчества, позже трудно привыкнуть. И именно мамина задача сделать так, чтобы питание в детском саду не стало каждодневным кошмаром для малыша.

Принципы питания дошкольников.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

Исключение из рациона питания продуктов и блюд способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а так же продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).

Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания. включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания. их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Специалисты советуют:

- *Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться.*

С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно изучайте его,

- Если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.
- До отправления ребенка в детский сад не кормите его. Так как это нарушает режим питания малыша и приводит к снижению его аппетита во время приема пищи.
- Максимально приблизьте режим питания ребенка дома к условиям детского сада.
- Приучите ребенка к тем блюдам. Которые чаще дают в детском саду, особенно, если раньше он никогда их не получал.
- Очень важно включать в рацион питания дошкольников молочные блюда
- Приучайте ребенка пить молоко, какао, кефир, кофейный напиток. Кусать разные запеканки, фрукты, салаты.



- Учите ребенка правильно держать ложку. Не кормите его, а докармливайте.
- Учите его правильно сидеть за столом. Идеальный вариант, если стол и стул соответствуют росту ребенка, если нет, то сделайте под ноги подставку.
- Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительную витаминизацию блюд (супов и напитков). А по необходимости(по заключению врача), так же поливитаминных препаратов(витаминно-минеральных комплексов).