

*МДОУ ЛЕДЕНГСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ПАВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ*

телефон: 8 (494)39 2-51-35

"Садовское питание? Адаптируемся!"



Снижение аппетита - проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни

Будет ли малыш есть в детском саду?

Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

Как подготовить малыша к питанию?

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет), полдник - в 15.15. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина - 19.00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока. Тем не менее, подобный режим не универсальный для детских садов. Поэтому график кормления малыша лучше согласовать с тем детским садом, в который он будет ходить.

Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа.

При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

Не перекармливайте малыша!

В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет от 1000 г до 1700 г.

Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление. С 1 апреля детские сады ввели новое меню, разработанное Институтом питания, в котором, помимо завтрака, обеда и полдника, должен быть указан рекомендуемый ужин для детей.

Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно, в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в саду и дома не будет сильно отличаться.

Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается.

Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее.

Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

Научите ребенка есть самостоятельно

Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом.

Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.

Больше всего проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста. Их родителям следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит. С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

Первый день - он трудный самый

Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда.

Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада - не спешите!

И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.

Примерное меню на один день (в граммах)

Завтрак

Сок 154

Омлет натуральный 80

Зеленый горошек 24

Кофейный напиток 150/180

Хлеб с маслом 20/7

30/10

Обед

Бульон куриный с гренками 200/10

250/15

Салат из отварной свеклы 45/60

Суфле куриное 120

Каша рисовая с томатной подливой 110/30

Компот из лимона 150/180

Хлеб 30/40

Полдник

Сосиска с тушеной капустой 150/49

200/49

Чай с сахаром 150/180

Хлеб 20

Если ребенок аллергик

Если у вашего ребенка аллергия, при поступлении в детский сад в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены (например, рыба или аллергия на птичье перо).

Следует также предупредить всех воспитателей и медсестру, что ваш ребенок аллергик, на какой продукт у него возможна негативная реакция, и указать, что из еды ему нельзя давать в детском садике.

Детсадовское меню

В детских садах обычно составляется одно общее меню для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет. На сезонность питания влияет лишь то, что в летне-осенней период стараются давать детям больше овощей и фруктов, а в зимне-весеннее время соки и фрукты. Составляя меню, работники кухни в детском саду учитывают:

Суточный набор продуктов.

Объем порций.

Время приготовления блюд.

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд.

Нормы потерь при холодной и тепловой обработке.

Данные о химическом составе продуктов и блюд.

При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся 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, пшеница) 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 его общего количества в суточном меню ребенка.

Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, мед, кондитерские изделия - менее полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности малыша в 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 выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок.

Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня. А вот рыбу - один раз в неделю. В этот день полностью расходуется весь недельный рацион рыбы - около 250 г. Один раз в неделю допустимо сделать вегетарианский или рыбный суп.

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 также очень полезно начинать прием пищи 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 привычку употреблять свежие овощи.

Еще одним непереносимым условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, например колбасы, копченостей. Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.

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 развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду.

За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. В каждой группе должны быть стулья, которые соответствуют возрасту детей. Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.

Приятного аппетита!

Организация питания в детском саду

Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого 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 др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

- **Основным принципом питания дошкольников является максимальное**

разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

- **Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями⁹ 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.**
- 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, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-

7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации

- Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.
- Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.
- Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.
 - Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

