

Выступление на родительском собрании «Азбука питания в детском саду»

Подготовила старший воспитатель Шамро Н.Н.

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду. Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду. С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион. Детский суточный рацион охватывает продукты животного и растительного происхождения. Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.

Из продуктов растительного происхождения в детский рацион включают: овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, растительное масло. Не обойтись в детском саду и без сахара и соли. Такие продукты, как: рыба, творог, сыр, яйцо рекомендуют давать не более 2-3 раз в неделю. Если какой-либо продукт отсутствует, то его можно заменить другим, равнозначным по составу (для этого пользуются таблицей замены продуктов).

В любом детском саду обязательно составляется меню. Непременно наличие примерного меню на десять дней, в котором учитываются нормы питания для детей разных возрастов: с 2 до 7 лет, а также соблюдается баланс белков, жиров, и углеводов (1:1:4). На основе этого медицинской сестрой составляется ежедневное меню, где указаны название блюда и объёмы порций для детей разных возрастных групп. Как правило, ежедневное меню помещается на информационном стенде рядом с пищеблоком и в группах.

В настоящее время питание в детском саду всё больше интересует и волнует родителей. Вот наиболее частые вопросы о детском питании, интересующие родителей.

Каков режим питания в детском саду?

Питание в детском саду организовано по режиму. В нашем детском саду, где дети находятся 10,5 часов, предусмотрено 4 приёма пищи:

завтрак – в 8.30,

второй завтрак – в 10.30,

обед – в 12.00,

полдник – в 15.40.

Время начала приёма пищи корректируется в зависимости от возраста детей.

Каков объём порций?

Питание в детском саду нормировано. То есть, с учётом возраста детей рассчитывается дневной объём пищи и объём порций на каждое кормление. Объём порций обязательно указывается в меню, которое ежедневно помещается в родительский уголок воспитателем.

Пищевая аллергия: чем будут кормить ребёнка?

В медицинской карте ребёнка обязательно должны быть указаны аллергены, пищевые в том числе. При знакомстве с семьёй воспитатель выясняет наличие аллергических

реакций на продукты у ребёнка. Делается отметка в групповом «Журнале здоровья» и памятка для персонала группы с указанием фамилии ребёнка и аллергенов. В этом случае для ребёнка готовится другое блюдо.

Чем кормить ребёнка дома?

Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания.

Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.

Домашний режим питания, какой он?

Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.

Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые «перекусы», сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные, и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей.

Почему ребёнок отказывается от еды в детском саду?

Многолетняя практика показывает, что причины отказа от еды могут быть различны.

Во-первых, если ребёнок отказывается от пищи, нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.

Во-вторых, незнакомое ребёнку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, фруктовые супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится выдумывать всякие присказки: например, дети плохо едят рыбу. А вы попробуйте сказать (зная о том, что в рыбе много фосфора): «Кушай рыбку, глазки будут блестеть». Дети кушают и спрашивают: «А у меня блестят? А у меня?»

Можно придумать массу таких «уговоров»:

не хочет пить кефир – «А ты попробуй, он кисленький как витаминки»

не хочет пить «снежок» — «Посмотри, мороженое растаяло, оно сладкое-сладкое»;

не пьёт какао – «Шоколадка на солнышке растаяла, теплая, сладкая».

Если ребёнок упрямится, предложите ему скушать половинку порции (всё же лучше, чем ничего). У ребёнка избирательный аппетит – разрешите из молочного супа съесть только рожки или молоко.

Практика показывает, что в группах, где воспитатель нахваливает блюдо, дети будут кушать всё.

В-третьих, если ребёнок посещает детский сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. В-четвёртых, отказ от еды может быть следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами).