

## Здоровое питание в детском саду

В детском саду организовано всё таким образом, что бы дети получали здоровое питание.

Для этого существуют специально разработанные методики приготовления пищи для детей.

Продукты подбираются так, что бы они сбалансировано, дополняли друг друга, и ребёнок за день получал необходимое для его возраста количество килокалорий, витаминов и микроэлементов.

Составляя меню на неделю, в детском саду учитывают такой фактор, как разнообразие блюд. Это означает, что каждый день дети получают разные блюда.

На сегодняшний день в ДООУ 4-х разовое питание.

Поэтому, если вы ведёте ребёнка в детский сад, то нет никакой необходимости кормить его завтраком утром.

В противоположном случае ребёнок будет отказываться, есть в детском саду.

Каждый день меню детского сада вывешивается при входе.

Это делается для того, чтобы родители смогли прочесть меню того, что их ребёнок ел в течение дня и в соответствии с этим дополнить его рацион необходимой пищей в виде лёгкого и полезного ужина.

Если ваш ребёнок имеет какие-либо проблемы при употреблении некоторых продуктов, то необходимо данный момент согласовывать с руководителем детского сада.

Из данной ситуации есть несколько выходов:

– подобрать детский сад для детей с гастроэнтерологическими проблемами;

– взять справку у соответствующего специалиста, отнести её в детский сад, после чего вашему ребёнку будет предоставлен для питания «стол №5», включающий в себя диетические блюда.

Перед тем как отдавать ребёнка в детский сад желательно научить его самостоятельно принимать пищу, иначе ваш ребёнок рискует остаться голодным.

Воспитатель не в состоянии докармливать каждого ребёнка.

Кроме того, что бы малыш более комфортно чувствовал себя в детском саду, постарайтесь приучить его к блюдам, которые готовят для детей в данном дошкольном учреждении. Сделать это необходимо заранее.

Питание дошкольника должно быть вкусным и полезным

Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей.

Если питание у ребенка не достаточно хорошее, то могут возникнуть различные хронические заболевания органов пищеварения, глаз или болезней костно-мышечной системы. Организация правильного режима питания имеет очень большое значение.

Питание детей дошкольника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды. Это достигается включением в рацион должного количества белков, углеводов и жиров. Из-за дефицита белка может быть снижение работоспособности, переутомление и ухудшение успеваемости. Вот почему детям нужно каждый день есть блюда из рыбы или мяса, и не забывать о молочных продуктах. Не реже 2-3 раз в неделю нужно употреблять в пищу такие продукты, сыр, творог, сыр и яйца. При возникновении больших учебных нагрузок нужно увеличить количество витаминов и микроэлементов, из-за дефицита которых могут снизиться внимание и память, произойти нарушение процесса роста и обострение заболеваний. Поэтому, дошкольники обязательно должны употреблять в пищу фрукты и овощи, и не забывать о натуральных соках.

### **Особенности здорового питания детей дошкольного возраста**

Здоровое питание детей дошкольного возраста является залогом полноценного развития ребенка, именно правильно составленный рацион закладывает фундамент для нормальной жизнедеятельности организма в течение всей жизни. Правильное питание обеспечивает улучшение здоровья, укрепляет организм, придает физических и духовных сил. Дошкольник должен получать такое питание, чтобы оно полностью покрывало норму белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Дети дошкольного возраста получают питание дома или в дошкольном учреждении, оно должно состоять из продуктов животного и растительного происхождения. Меню должно быть разнообразным – это главное условие полноценного питания, но также следует помнить, что все продукты должны быть доброкачественными, без вредных примесей, болезненных микробов.

Пища должна давать «материал» для роста детского организма, от питания зависит и развитие ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют белки, ведь они являются строительным материалом для тканей и органов. Поставщиками белка в организм являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца в питании дошкольников, хлеб и крупы, овощи и бобовые. В организм должны поступать белки животного и растительного

происхождения, в противном случае нельзя говорить о нормальном росте и развитии дошкольника, так как нарушаются функции головного мозга, страдает иммунная система. Поскольку дети дошкольного возраста не любят сидеть на месте и постоянно находятся в движении: много бегают, прыгают, гуляют, то организму требуется много энергии, и главным ее источником являются углеводы и жиры. Углеводы поступают в организм из сахара, меда, ягод и фруктов. Данные простые углеводы быстро усваиваются организмом, а в муке, овощах (особенно в картофеле) присутствуют сложные углеводы.

Масло сливочное, растительное, молоко, сливки, другие молочные продукты (сметана, сыр, творог), мясо, рыба поставляют в организм жиры. Нельзя допускать, чтобы в организм ребенка поступало избыточное количество углеводов и жиров, потому что это станет причиной нарушения обмена веществ. Если говорить про рацион питания ребенка, то нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение, она необходима для протекания жизненных процессов. Дошкольнику в сутки необходимо выпивать около полутора литров очищенной воды. Дошкольный возраст – это период бурного роста ребенка, поэтому важно обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, которые участвуют в строительстве органов, тканей и клеток. Поэтому правильное питание ребенка – дошкольника: меню на неделю должно включать молоко, кисломолочные продукты, рыбу, яйца, бобовые (эти продукты богаты фосфором и кальцием), крупы, хлеб (они богаты магнием), печень (говяжью и свиную), овсяную крупу, яйца, рыбу, яблоки и персики, зелень и изюм (они богаты железом).

### **Питание дошкольников. Этикет**

Правильное питание дошкольников очень важно для гармоничного развития малыша и укрепления физического здоровья. В шестилетнем возрасте начинается стремительное увеличение мышечной массы, поэтому особое внимание следует уделять продуктам с высоким содержанием белка: мясу, рыбе, бобовым культурам, морепродуктам, яйцам, творогу. Однако не стоит забывать о жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах, которые также имеют не последнее место в нормальном развитии ребенка. Следить за питанием дошкольников такое непростое, однако, очень серьезное дело. Кроме мышечной массы также стремительно развивается нервная и другие системы, поэтому питание в этом возрасте во многом определяет физическое и психическое развитие малыша в будущем. Основные правила питания дошкольника Суточное потребление продуктов должно составлять 1800 ккал, распределение которых в течение следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 20% и ужин – также 20%.

Таким образом, питание ребенка-дошкольника – в первую очередь правильное, сбалансированное соотношение питательных веществ, в котором большую роль играет разнообразие пищи и ее калорийность. Шестилетний малыш обязательно должен кушать каши, мясо, рыбу, творог, молоко, фрукты, овощи, сливочное и растительное масло, яйца, хлеб, горох, сою, печень, мозг, зелень, различные настои, в том числе настоек шиповника, компоты, соки - составляющие здорового питания дошкольников.

Также большое внимание следует уделять обучению малыша правилам столового этикета, так как ему в будущем поможет ему выглядеть достойно при посещении гостей или ресторана и не будет теряться при виде большого количества вилок и ножей. Постарайтесь выработать у ребенка правила хорошего тона за столом, однако, это возможно лишь в том случае, если все члены семьи следуют этикету.

### **Правила поведения за столом для дошкольников**

Каждая мама хочет вырастить воспитанного ребенка, чтобы он знал что можно, а чего нельзя, как правильно поступить в той или иной ситуации, чтобы кроме общего этикета, малыш знал правила поведения за столом: «Сиди ровно! Не болтай ногами! Правильно возьми вилку! Не разговаривай за столом!» – слышит малыш во время трапезы. Как научить кроху дошкольника «застольному этикету»? Какой он этикет питания дошкольников? В первую очередь малыша не следует ругать за промахи и ошибки. Если карапуз не выполняет все правила поведения за столом для детей, то следует очень мягко, достаточно деликатно напомнить, что от него требуется в данной ситуации. Закрепить полученные знания можно во время игры, например, за «кукольным чаепитием». Кроме этого поход в ресторан или кафе с родными и близкими будет хорошим стимулом для ребенка показать все приобретенные знания и навыки. Для того чтобы крохе были понятны ваши требования, можно показать ему картинки поведения за столом, огромное количество которых можно найти на тематических сайтах или в соответствующих книгах.

Основные правила поведения за столом выглядят следующим образом:

- 1) Осанка – сидеть необходимо прямо, не подпирая голову руками, не болтая ногами и не балуясь.
- 2) Правила приема пищи – кроха должен знать как правильно «орудовать» вилок и ложкой, он должен усвоить, какие продукты берутся руками, а какие нарезаются ножом и так далее.
- 3) Аккуратность – кроха должен соблюдать это условие: не крошить, использовать по назначению салфетки и прочее.

4) Вежливость – после приема пищи малыш должен благодарить за приготовленный завтрак, обед, ужин. Выполняя все вышеперечисленные условия, кроха легко освоит основные правила питания дошкольника и поведения за столом, и вырастет воспитанным человеком.