

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПИТАНИЮ!!!

«Правильное питание для дошкольников»

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка.

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в детском меню вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.

Откажитесь от фаст-фуда!

Основные принципы питания дошкольников.

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

1. Питание должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей.
2. Пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.
3. Необходимо обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать.
4. Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.
5. Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
6. Необходимо соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.
7. Ребенок должен иметь хороший аппетит и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.



10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



7 правило

Не пей сырой воды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот



Гигиена питания детей дошкольного возраста

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание неразрывно связано. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Продукты питания в организме ребенка выполняют как строительную, так и энергетическую функцию. Основным источником поступления энергии является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечивать непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Суточный расход энергии у ребенка

1-3 лет составляет 1400 ккал,

3-7 лет составляет 1800 ккал

В дошкольном возрасте гигиеническая организация питания – это прежде всего соблюдение режима питания, который включает:

- кратность приемов пищи;
- часы приема пищи;
- распределение суточного рациона по отдельным приемам;
- определенное соотношение в рационе ребенка нутриентов, витаминов, минеральных веществ и др.

В условиях дошкольного учреждения обеспечен режим питания ребенка для развития оптимального физического и умственного развития.

Детям дошкольного возраста рекомендуется 4-х-разовый прием пищи и равномерное распределение рациона между приемами. Пища ребенка должна содержать те питательные вещества, которые входят в рацион взрослого (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Однако необходимо, чтобы количество и соотношение этих компонентов соответствовало возрасту и массе тела ребенка. Источники этих веществ должны быть получены из следующих продуктов питания: белки и жиры – из молочных продуктов, мяса и рыбопродуктов. Углеводы дети могут получить из фруктов и овощей.

Пища в дошкольном учреждении готовится по утвержденному примерному 10 – дневному меню. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. Бракеражная комиссия ежедневно, прежде чем, выдать с пищеблока пищу, снимает пробы, даёт каждому блюду органолептическую оценку, т.е. вкусовые качества пищи, готовность блюда. И затем пища выдается на группу по графику. График составлен на основе режима дня в холодный период или теплый период года. Оценка использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводится 1 раз в десять дней.

- приема пищи воспитанники обеспечены необходимой посудой и столовыми приборами, удобными столами и стульями. Воспитатели обучают детей, как правильно нужно держать столовые приборы, приучают детей к чистоте и опрятности при приеме пищи. Детей 3-летнего возраста, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают воспитатель и младший воспитатель. В группах старшего дошкольного возраста организовано дежурство.

Все пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складское помещение для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры воздуха, холодильник – контрольным термометром. Приготовление пищи производится с соблюдением санитарно – гигиенических требований и норм. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневное меню детей. В группах создана благоприятная обстановка. В информационных уголках для родителей вывешивается информация о рациональном питании и рекомендации домашних ужинов дома.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Второй завтрак включает в себя напитки, сок и (или) свежие фрукты. Обед включает закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток с булочными или кондитерскими изделиями без крема, творожные, крупяные запеканки.

Меню разнообразное. Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, так и за счет различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд. Например, из творога (его запрещено использовать в детских учреждениях без термической обработки) готовят сырники, вареники, ватрушки, запеканки с овощами, фруктами, крупой. В течение дня блюда не должны повторяться, не следует давать детям 2 раза каши или мучные блюда. Имеет значение и правильное сочетание продуктов и блюд в меню; так, если в обед дается суп, заправленный крупой, то второе блюдо должно быть с овощным гарниром, и наоборот.

Особенно полезны детям салаты из различных овощей. В летний период — это свежие овощи: морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат. Зимой готовят салаты из свежей капусты, репчатого лука, моркови, а также из

вареных овощей — картофеля, свеклы, моркови. Заправлять салаты для детей дошкольного возраста следует растительным маслом.

Известно, что в дошкольном учреждении и дома, некоторые дети не в состоянии съесть весь предложенный по нормам объем пищи. Не нужно заставлять ребенка есть насильно, можно предложить ему полпорции первого блюда, с тем, чтобы он полностью съел второе — наиболее полноценное по содержанию белка и калорийности. Иногда можно разрешить ребенку начать обед со второго блюда, а затем дать ему немного супа. Третье блюдо (кисель, компот), как правило, все дети съедают полностью. Воспитатель и родитель должен помнить, что в организме здорового ребенка имеется врожденный механизм, регулирующий количество пищи, необходимое ему для нормального роста и развития.