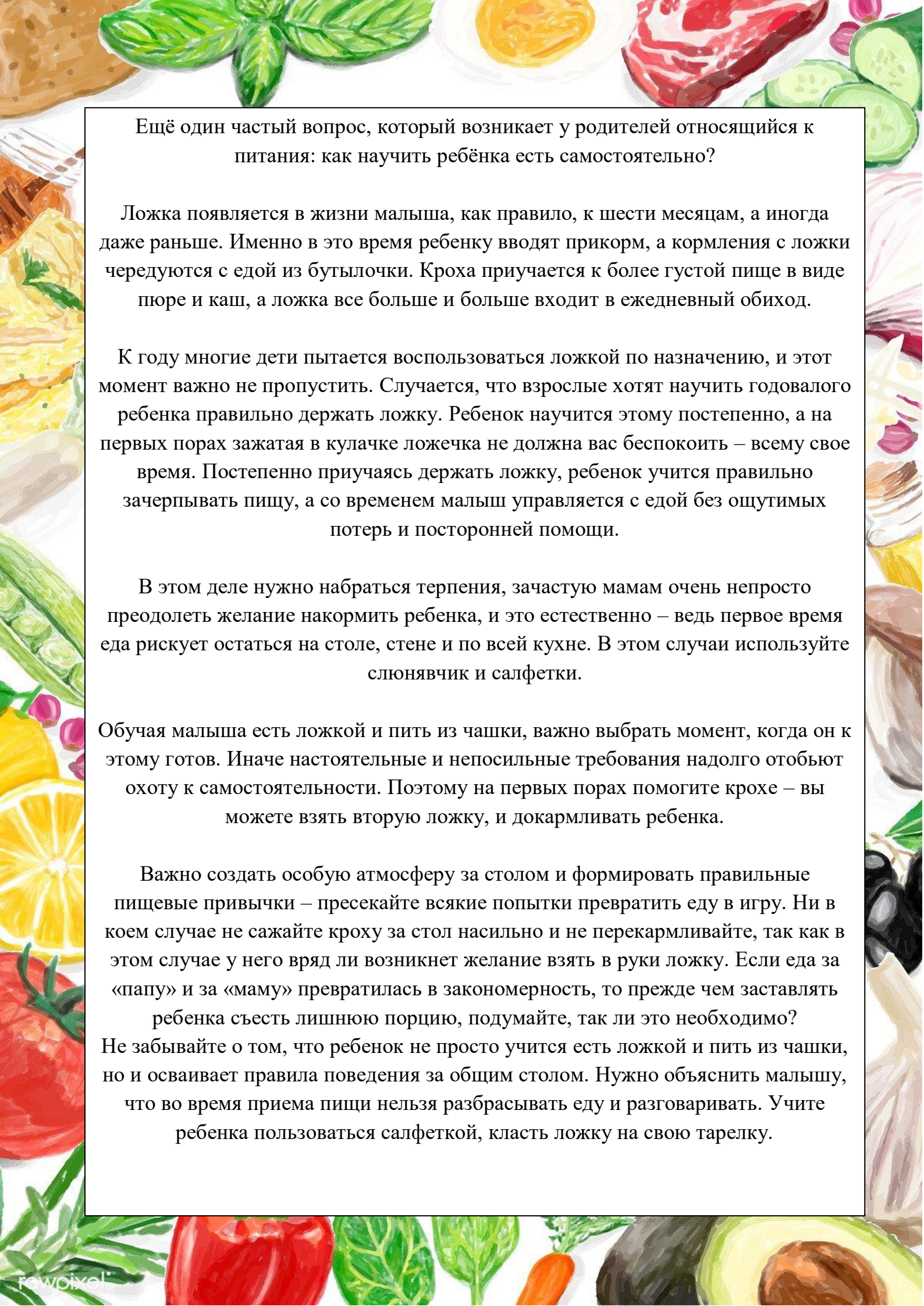




Организация питания





Ещё один частый вопрос, который возникает у родителей относящийся к питанию: как научить ребёнка есть самостоятельно?

Ложка появляется в жизни малыша, как правило, к шести месяцам, а иногда даже раньше. Именно в это время ребенку вводят прикорм, а кормления с ложки чередуются с едой из бутылочки. Кроха приучается к более густой пище в виде пюре и каш, а ложка все больше и больше входит в ежедневный обиход.

К году многие дети пытаются воспользоваться ложкой по назначению, и этот момент важно не пропустить. Случается, что взрослые хотят научить годовалого ребенка правильно держать ложку. Ребенок научится этому постепенно, а на первых порах зажатая в кулачке ложечка не должна вас беспокоить – всему свое время. Постепенно приучаясь держать ложку, ребенок учится правильно зачерпывать пищу, а со временем малыш управляется с едой без ощутимых потерь и посторонней помощи.

В этом деле нужно набраться терпения, зачастую мамам очень непросто преодолеть желание накормить ребенка, и это естественно – ведь первое время еда рискует остаться на столе, стене и по всей кухне. В этом случае используйте слюнявчик и салфетки.

Обучая малыша есть ложкой и пить из чашки, важно выбрать момент, когда он к этому готов. Иначе настоятельные и непосильные требования надолго отобьют охоту к самостоятельности. Поэтому на первых порах помогите крохе – вы можете взять вторую ложку, и докармливать ребенка.

Важно создать особую атмосферу за столом и формировать правильные пищевые привычки – пресекайте всякие попытки превратить еду в игру. Ни в коем случае не сажайте кроху за стол насильно и не перекармливайте, так как в этом случае у него вряд ли возникнет желание взять в руки ложку. Если еда за «папу» и за «маму» превратилась в закономерность, то прежде чем заставлять ребенка съесть лишнюю порцию, подумайте, так ли это необходимо? Не забывайте о том, что ребенок не просто учится есть ложкой и пить из чашки, но и осваивает правила поведения за общим столом. Нужно объяснить малышу, что во время приема пищи нельзя разбрасывать еду и разговаривать. Учите ребенка пользоваться салфеткой, класть ложку на свою тарелку.

Отдельно хочется выделить питание детей ясельных групп с 1- 3 лет.

Основной набор блюд (каши, супы, вторые блюда и др.) для всех детей не меняется из-за возраста, различия состоят в калорийности блюд и их объёме.

Для ребят младше 3 лет суточной нормой является 1400 ккал. Суммарные объёмы блюд: завтрак 350 - 450 гр, обед 450-550 гр., полдник 200-250 гр., ужин 400-500 гр. При этом 75% питательных веществ малыш обязан получить в детском садике, а 25%-дома.

Вся крупная пища (котлеты, запеканки и др.) делиться на маленькие кусочки.

Фрукты обязательно нарезаются, чистятся и подаются индивидуально в отдельной тарелочке.

Во время приёма пищи воспитатель и младший воспитатель оказывает помощь и по необходимости докармливают ребёнка.

Предлагаем Вам несколько советов, как подготовить ребёнка к питанию в детском саду:

1. Приучайте малыша к режиму питания. У ребёнка должен быть завтрак, обед, полдник и ужин приблизительно в одно и то же время.
2. Позвольте ребенку есть самому. И хотя поначалу его неловкие попытки будут доставлять вам массу хлопот, дайте малышу возможность потренироваться в этом деле, ведь интерес к новому занятию усиливает аппетит.
3. Не злоупотребляйте десертами и сладостями.
4. Помогайте ему изучать разные вкусы и не настаивайте на «самом полезном», по вашему мнению, продукте. Ребёнок должен привыкать к разнообразной пище.

Если ребёнок не хочет есть новое блюдо, это не повод совсем от него отказываться. Для восприятия вкуса новых продуктов ребенок должен попробовать его 10–15 раз.

5. Следите за размером порций. Не делайте их большими, лучше предложите малышу добавки.

6. Если малыш отказывается от еды, не предлагайте ему что-нибудь вкусненькое — сладкий йогурт, печенье, сок — лишь бы желудок не оставался пустым. Очень скоро он захочет питаться именно таким образом.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке.

Имеется десятидневное перспективное меню на каждое время года (осень, зима, весна, лето). При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.

Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд.

Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание: завтрак, обед, полдник, ужин. Также предусмотрен второй завтрак в 10 часов (чаще всего сок). В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде.

Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1 до 3-х лет и от 4 до 7 лет.

