

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 заболеваниями (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.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

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, так как 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).

Детский сад: питание и режим. Адаптируемся!

Чаще всего трудности в адаптации к детскому саду возникают из-за того, что ребенок никак не может привыкнуть к новому режиму. Дома ребенок живет по одним правилам, а в детском саду ему придется придерживаться нового распорядка. Как же родители могут смягчить стресс от смены режима дня и режима питания?

Питание в детском саду - почему ребенок не ест?

Подготавливая ребенка к детскому саду, перед родителями всплывает много вопросов и опасений. И один из главных вопросов – будет ли ребенок кушать в детском саду?

Причины отказа от еды в период адаптации:

Ребенок переживает сильный стресс, привыкает к новой среде, учится общаться, происходит его становление в коллективе.

В таком стрессе не надо заострять внимание на вопросе питания и заставлять малыша есть. Нужно просто ждать.

Стресс пройдет, через две недели – месяц процесс адаптации пройдет, ребенок привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть вместе с другими детьми.

Есть дети, которые ни за что не будут есть и даже пробовать новые блюда. А детсадовское питание очень отличается от домашнего. Родителям нужно за 3-4 месяца до того, как ребенок начнет ходить в сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую. Меню сада это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. Многие мамы именно так и кормят своего ребенка, но если ваш ребенок питается из пачек и баночек - проблем ему не миновать.

Научить ребенка есть самостоятельно – это ваша задача!