

Работа с родителями в детском саду

«Здоровое питание для дошкольников»

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка - дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И конечно, основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир,

йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Так бывает, что ребенок отказывается, есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1, 5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без

острого, жирного, сладкого. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья

Отдавая ребенка в детский сад, у родителей возникает множество переживаний и вопросов: «Будет ли малышу там хорошо?», «Как к нему будут относиться?», «Как его примет коллектив?», «Хорошее ли питание в детском саду?» - это основные вопросы, ответы на которые хочет знать каждый родитель. Хочется отметить, что организация питания в детском саду контролируется многими законодательными актами и государственными органами, поэтому поставлена на достаточно высокий уровень. К меню питания детей в детском саду установлены особые требования, которые предусматривают размер порций, количество калорий, жиров, белков, углеводов, то есть учитывают потребности детского организма определенного возраста. Повар вместе с медицинским работником рассчитывают меню на десять дней, согласно рекомендованного меню и других государственных норм и санитарных правил. Продукты питания, поставляемые в детские сады, имеют все необходимые ветеринарные справки и сертификаты качества, таким образом, можно судить об их высоком качестве – за этим неустанно следит Управление образования. За санитарное состояние на кухне также переживать не стоит, так как санитарная служба периодически осуществляет рейды с проверками как плановые, так и без предупреждения



Кроме этого учитываются многие нюансы, которые связаны со здоровьем малыша, например, для детей страдающих пищевой аллергией или сахарным диабетом готовится отдельное меню здорового питания дошкольников, которое учитывает особенности заболевания. Исходя, из всего выше перечисленного следует, что беспокоиться по поводу питания детей в детском саду не стоит, так как осуществляется полный контроль, начиная от поставки продуктов и заканчивая приготовлением пищи.

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 детских садах бывает 3-х или 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 прочитать меню того, что их ребёнок ел в течении 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 или ясли 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. В результате полноценного питания повышается успеваемость в школе и повышается устойчивость к различным болезням. Особенно хорошее питание нужно школьникам при повышенной учебной нагрузке. Учебные современные программы достаточно сложны, и поэтому, для их выполнения, нужны большие усилия и значительная затрата времени детей и в школе, и дома. 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 школьника должно происходить 4 или 5 раз в сутки, тогда возникнут хорошие физические показатели и замечательная работоспособность.



Питание детей, как дошкольника, так и школьника, 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 нагрузках нужно увеличить количество витаминов и микроэлементов, из-за дефицита которых могут снизиться внимание и память, произойти нарушение процесса роста и обострение заболеваний. Поэтому, школьники обязательно должны употреблять в пищу фрукты и овощи, и не забывать о натуральных соках.

Все про питание в детсаду

Питание в детском саду разрабатывается с учетом специальных норм, которые принимаются специалистами, педиатрами и диетологами на государственном уровне, эти нормы одинаковы для всех учреждений дошкольного образования. В каждом детсаду ребята получают каждый день определенное количество того или иного продукта. Медики позаботились о том, чтобы ребенок получал необходимое количество углеводов, жиров и белков каждый день, при этом для каждого возраста разрабатывается отдельное меню, поэтому в яслях и в старшей группе дети получают такое питание, которое бы покрывало энергетические затраты их организма. Для детей в возрасте до трех лет питание соответствует следующим нормам: каждый день суммарное количество белка должно достигать 53 г, жиров также 53 г, а углеводов – 212 г. Естественно, для детей постарше увеличиваются нормы, белка – 68 г, жиров – 68 г, углеводов – 272 г.



То питание, которое предлагает детсад, для домашнего ребенка, скорее всего, будет непривычным, ведь мамочки дома балуют детишек самыми вкусными и полезными, приготовленными с особой тщательностью блюдами, которые полностью соответствуют запросам ребенка. И если ребенок дома отказывается кушать суп с морковкой или луком, то мамочка изловчиться и приготовит вкусный супчик без этих компонентов, конечно же, таких прихотей в детском саду исполнять не будут. Поэтому главное, что должны сделать родители, которые решили отдать ребенка в садик, это максимально приблизить домашнее питание к тому, которое готовят в детсадовской столовой. Если вам удастся это сделать, то акклиматизация малыша в садике пройдет гораздо легче, он будет наедаться и не капризничать. Нормы питания в детском саду прописывают, сколько грамм каждого продукта ребенок должен получать в день, например, норма потребления хлеба для ребенка до 6 лет равна 170 грамм, из ни белого хлеба – 110 г. Ежедневно в садике ребенок должен кушать свежие фрукты, сухофрукты, свежие овощи. Рацион питания ребенка в возрасте до 6 лет предусматривает – 220 грамм картофеля, 50 грамм рыбы, 100 грамм мяса. Здоровое питание в детском саду предусматривает ежедневное потребление яиц, сыра, сметаны, молока. Обязательно предупредите заведующую детским садиком о том, что у вашего ребенка есть аллергия на определенные продукты.

Меню в детском саду

Нормы питания в детском саду являются основой для составления меню в детском саду, в котором учитывается, сколько полезных витаминов и минералов должен получать ребенок во время завтрака, полдника, обеда и ужина. Педиатры рассчитали все в точности до грамма, чтобы малыш получал наиболее сбалансированное питание. Рациональное питание дошкольников должно обязательно включать в себя фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу и мясо, именно с учетом этого разрабатывается меню в детском саду 2012. Причем составляется оно таким образом, чтобы блюда не повторялись в течение десяти дней, частные садики разрабатывают рацион питания для своих воспитанников разный на каждый день в течение трех недель.



На завтрак чаще всего деткам предлагают запеканку или суфле, молочные каши, омлет на пару, яичную кашу с салатом из овощей. Также к завтраку подают теплый напиток (компот или чай) и бутерброд с сыром или маслом. Молочная каша может быть гречневая, рисовая, овсяная, манная. Новое меню в детских садах предполагает давать ребятам на обед обязательно супы, это может быть борщ, рассольник, гороховый суп, вермишелевый, гречневый, овощной. В качестве мясного блюда деткам дают тефтели и котлеты с гарниром (крупяные каши или картофельное пюре), рыбные блюда, приготовленные на пару. Обед должен обязательно включать в себя салат из овощей или свежие овощи. Полдник – молоко или кефир с бутербродом, пирожком или булочкой, вафлями или печеньями. Обед в детском саду дают легкий, но это не должен быть последний прием пищи для малыша, дома спустя какое-то время его надо обязательно покормить еще раз. На ужин ребенку могут предложить кисломолочные продукты, творожную запеканку, овощные или рыбные блюда, яичный омлет и так далее.

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 настой 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 школьников и 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» вилкой 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.

Тонкости организации питания в ДОУ

Организация питания в ДОУ производится на государственном уровне, потому что именно питание считается одним из ключевых факторов, определяющее качество жизни дошкольника, его полноценное развитие. Дети, которые ходят в государственные дошкольные образовательные учреждения, должны обеспечиваться полноценным сбалансированным питанием, здесь должны быть созданы условия для формирования здорового образа жизни, для здорового развития ребенка, за ним должны тщательно следить. А также проводить меры по его укреплению. Организация питания детей в ДОУ включает в себя ежедневную поставку сырых продуктов, также приготовление пищи, обеспечивающей четырехразовое питание. В детском саду составляется разнообразное меню на десять дней, при этом есть разделение на две группы: дети 1-3 года и 3-6 лет, они получают питание только в соответствии со своими возрастными потребностями в калориях и полезных веществах.



Систематически в ДОУ осуществляется производственный контроль качества, также безопасности предоставляемых услуг, особенно контроль за выполнением санитарных правил и соблюдения условий, сроков хранения продуктов (как свежих, так и приготовленных блюд). Родители также могут контролировать ежедневный рацион питания ребенка, так как в столовой вывешивается цикличное меню. Пищевые продукты, поступающие в дошкольное образовательное учреждение, должны иметь документы, которые подтверждают происхождение данных продуктов, безопасность и качество. Свежие овощи и фрукты должны храниться в кладовой с соблюдением требований товарного соседства, это же касается и хранения свежей рыбы и мяса в морозильной камере. Здесь мы уже вспоминали про

нормы питания в ДООУ, но стоит еще раз остановиться на четырехразовом питании в детском саду: дети обеспечиваются завтраком и вторым завтраком, обедом и горячим полдником. Ужин ребенок получает дома. Полезный завтрак включает молочную кашу, это может быть овсяная, рисовая, пшенная, гречневая, ячневая, манная, а также омлет натуральный. На завтрак дошкольнику обязательно предлагают чай или какао на молоке с бутербродом: кусочек хлеба с маслом или сыром. В 10 часов утра ребенок получает второй завтрак, в него входят свежие фрукты, йогурт или биокефир, но его допустимо давать только два раза за 10 дней. Обед в детском саду: салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, морковь, капуста), заправленный растительным маслом с рубленой зеленью, икра кабачковая, винегрет, салат из отварной моркови и яблок, салат витаминный. Обязательно во время обеда ребенок получает первое блюдо – овощной суп, с картофелем, борщ, щи, суп с макаронами или крупами, рассольник. Они могут быть приготовлены на курином или говяжьем бульоне. Если у вас есть какие-то сомнения относительно того, насколько качественная организация питания в ДООУ, приказы можно прочитать внимательно, и на основе документа уже сравнивать питание, которое получает ваш ребенок.

Особенности питания ребенка в 5 лет

Питание ребенка в 5 лет является достаточно разнообразным, к этому возрасту уже практически отсутствуют строгие ограничения в том, какие продукты могут входить в рацион дошкольника. По-прежнему, необходимо придерживаться двух основных правил: продукты должны быть полезными, а питание – сбалансированным. Теперь он может познакомиться и с той продукцией, которая до этого была под запретом, на его обеденном столе могут присутствовать и различные консервы, и копчения, и соленья. Питание ребенка в 5 лет состоит из четырех приемов пищи. Меню в этом возрасте может содержать сложно компонентные, жареные блюда, но нельзя, чтобы ребенок кушал их постоянно, а лишь за редким исключением, потому что такие продукты перегружают желудочно-кишечный тракт, нарушая его деятельность.



Если вы думаете, чего бы нового добавить в питание ребенка в 5 лет, то можно приготовить ему фаршированные кабачки или перцы, детское овощное рагу или голубцы, заливное или жареную рыбу, на десерт можно малыша порадовать вкусными оладьями. Отвечая на вопрос, каким должен быть рацион ребенка в 5 лет, стоит отметить, что, безусловно, каши все еще должны присутствовать в меню, но теперь они уже не являются основой питания, к тому же, жидкие каши уже сменяются на рассыпчатые. Ребенку можно готовить блюда с перловой кашей, это рассольники и другие интересные рецепты супов. Отдельное внимание надо уделить и питьевому

режим, ведь теперь ребенок может пить не только чай, но и какао, кофейные напитки без кофеина, соки, компоты. Конечно же, в напитки и чай можно добавлять молоко. Каждый день в меню ребенка должны присутствовать свежие фрукты, овощи, мясные блюда, а вот рыбу можно готовить несколько раз в неделю. Мамочка, когда готовит быстрый завтрак для ребенка, часто использует для этого яйца, может и глазунью пожарить или запечь омлет, но делать это нельзя, поскольку такой тяжелый продукт, как яйца, станет чрезмерной нагрузкой для детского желудка. Допускается, что в меню будут присутствовать яичные блюда только два раза в неделю, и никак не чаще. Даже, если ваш малыш за обе щеки уплетает жареную картошку, то ее готовить часто также не стоит, ведь все жареное вредно для организма вне зависимости от возраста. Котлеты, например, вовсе не обязательно жарить, можно приготовить их на пару, вкусный рецепт можно отыскать, как запечь картофель в духовке под сырной корочкой. Думая, каким должно быть меню ребенка 5 лет, важно помнить, что овощные салаты можно заправлять только растительными маслами, лучше, конечно, из всего разнообразия выбирать именно оливковое, а в кашу добавлять сливочное масло. Кукурузное, подсолнечное и оливковое масла богаты витамином Е.

С утра предложите малышу обязательно бутерброд со сливочным маслом и сыром. И, безусловно, стоит упомянуть о сладостях, потому что все детки к ним неравнодушны, но нельзя разрешать ребенку кушать сладкое без меры, потому что появится в результате аллергия.

Принципы приготовления блюд в детском саду

Многих мамочек волнует вопрос не только про приготовление блюд в детском саду, но и о том, будет ли малыш кушать то, что ему предложат на завтрак, обед и ужин. Ведь дома мамочка уделяет много внимания тому, как кушает малыш, кормит его, если он самостоятельно отказывается кушать, а вот в детском саду никто не будет уделять ему особого внимания, поэтому не исключено, что он останется голодным, так как откажется кушать. Чтобы не столкнуться с подобной проблемой, ребенка надо готовить к детскому саду за полгода до того момента, как он туда пойдет. Для начала сделайте домашний режим питания максимально приближенным к питанию в дошкольном учреждении. Например, завтрак должен быть в 8-30, в 12-00 обед, полдник – 15-15. Ужинает ребенок уже дома, но желательно, чтобы он был не позднее 19-00.



Перед сном же ребенку можно предложить кефир или стакан молока. Если вы знаете, в какой садик будет ходить ваш малыш, то узнайте, какой режим питания в этом учреждении, и постепенно сдвигайте режим домашнего питания таким образом, чтобы он совпадал с детсадовским. Это позволит малышу лучше адаптироваться и не испытывать стресса при резкой смене режима питания, в противном случае ребенок может отказываться от еды. Детские блюда готовятся в детском саду в соответствии с нормами питания, так для ребенка в этом возрасте суточное количество продуктов – 1-1,7 кг. Но мамочки всегда обеспокоены тем, что их ребенок недоедает, и стараются его подкормить, давая ему пищи гораздо больше, чем в состоянии усвоить детский желудок. Необходимо еще до момента, когда малыш пойдет в детский сад, отучить его от привычки перекусывать между кормлениями, а также постарайтесь максимально адаптировать домашнее меню к меню в детском саду. Ведь если ребенок привык к каким-то кулинарным изыскам, то ему, скорее всего, еда в детском саду не понравится, предложите ему традиционный борщ, суп с гречкой, макаронами, гороховый суп – все то, чем его будут кормить в дошкольном учреждении. Обратите внимания, что ребенку необходимо готовить пищу на растительном или сливочном масле, без добавления пряностей, соусов, специй. Какие подают в садике детские блюда? Рецепты их самые простые и известны каждой женщине. Например, омлет или салат из свеклы, рисовая каша с мясным гуляшом или тушеная капуста. Обратите внимание и на питьевой режим в детском саду – это соки, компоты, чай.

Поговорим про нормы питания в ДОУ

Нормы питания в ДОУ устанавливаются на государственном уровне, ведь именно питание является одним из ключевых факторов, которые определяют качество и жизнь дошкольника, его жизнь и развитие. Важно, чтобы дети, которые посещают государственные образовательные учреждения, обеспечивались полноценным сбалансированным питанием, в ДОУ должны быть созданы все условия, чтобы формировался здоровый образ жизни, здоровье ребенка должно охраняться, а также проводятся меры по его укреплению. Нормы питания детей предполагают ежедневную поставку сырых продуктов, и приготовление пищи, которая бы обеспечивала четырехразовое питание, при этом разнообразное меню должно быть составлено на десять дней. Дети в возрасте 1-3 года и 3-6 лет получают питание в соответствии с возрастными потребностями организма в полезных веществах и калориях.



В ДОУ систематически должен осуществляться производственный контроль качества и безопасности предоставляемых услуг, контроль выполнения санитарных правил, соблюдения условий, а также сроков хранения всех продуктов (свежих, приготовленных блюд). А чтобы и родители могли контролировать рацион питания ребенка, цикличное меню ежедневно вывешивается. Пищевые продукты, которые поступают в дошкольное образовательное учреждение, имеют документы, которые подтверждают их происхождение, безопасность и качество. Они должны храниться в кладовой, где соблюдены требования товарного соседства.

Опираясь на нормы питания, можно сказать, что питание в детском саду четырехразовое: дети обеспечиваются завтраком, вторым завтраком, обедом и горячим полдником, а вот ужин ребенок получает уже дома. Полезный завтрак для ребенка 3 лет может включать в себя молочную кашу, например, овсяную, рисовую, пшеничную, гречневую, ячневую, манную, пшеничную, «дружба», также омлет натуральный. Обязательно на завтрак дошкольнику предлагают чай, какао на молоке, злаковый кофе с бутербродом: хлеб с маслом или сыром. Второй завтрак ребенок получает в 10 часов утра, он состоит из свежих фруктов, йогурта или биокефира, который можно давать лишь два раза в течение 10 дней. Обед в детском саду состоит из закуски в виде салата из свежих овощей, чаще всего это огурцы, помидоры, капуста, морковь, с растительным маслом, икры кабачковой, винегрета, салата из яблок и отварной моркови, салат витаминный или «свеколка». Первое блюдо – борщ, щи, овощной суп, с картофелем, суп с макаронными изделиями или крупами, рассольник на говяжьем или курином бульоне. Горячее блюдо – мясное (из птицы, нежирного мяса, из печени) или рыбное с гарниром. При этом важно, чтобы за 10 дней рыбные блюда были не менее трех раз, а в остальные дни детям предлагали различные мясные продукты. Во время обеда дошкольник получает компот из свежих фруктов или сухофруктов, кисель, сок или витаминный напиток. Полдник включает различные блюда из творога (запеканки, оладьи, пудинг) с кефиром или молоком.

Обед в детском саду

Многим мамочкам, наверно, интересно, а какой он – обед в детском саду? Ведь если с утра, до того, как отвести в садик, мама может покормить малыша дома, предложив ему молочную кашу или молоко с бутербродом, и даже вечером, забрав с садика, конечно же, дополнительно покормит ребенка ужином, то обедом его должны сытно накормить в детском саду, чтобы он получил необходимый заряд энергии для игр и развлечений, и учебы в детском дошкольном учреждении. Такая обеспокоенность вполне естественная, поскольку питание в этом возрасте особенно важно, ребенок активно растет и развивается, у него формируется мускулатура, поэтому от того, насколько качественным будет его питание зависит и здоровье и нормальный рост малыша, к тому же, если в этот период неправильно кормить малыша, то это приведет к нарушению обмена веществ и к ожирению, что, конечно же, никак нельзя допустить.



По этому поводу меньше всего надо беспокоиться о питании в детском дошкольном учреждении, ведь нормы питания в детском саду специально разрабатывают педиатры таким образом, чтобы малыш получал необходимую ему дневную дозу витаминов и микроэлементов. Особенного внимания, конечно же, заслуживает обед, потому что тут ребенок должен получить, главным образом, первое блюдо, необходимое для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, второе блюдо в виде каши с мясом или рыбой, и обязательно чай или компот. Чтобы обеспечить правильное питание ребенка-дошкольника, меню на неделю разрабатывается таким образом, чтобы блюда не повторялись ни разу, только так обеспечивается рациональное и полезное питание. Если внимательно посмотреть на меню в детском саду, которое по требованию обязательно должно предоставить родителям, то можно увидеть, что на обед в понедельник ребенку

предлагают, например, суп с овощами, жаркое по-домашнему, салат с овощами и луком, во вторник – суп заменяют борщом со свежей капустой на мясном бульоне или рассольником. На второе могут приготовить голубцы или макароны с подливой и мясом. Стоит обратить внимание, что деткам практически не дают жареные блюда, да, безусловно, в супы и борщи добавляют поджарку, или могут им дать котлеты с гарниром, но все это делает в умеренных пределах, поэтому не влияет на здоровье малыша. То, что готовят в детском саду на обед, рецепты можно использовать и для домашнего приготовления пищи, чтобы малыш лучше адаптировался к питанию в дошкольном учреждении.

Обеспечение питанием детей в детском саду

Когда малышу пришло время отпрапляться в детский сад, то маму с папой не столько волнует наличие недорогих шкафов купе в группе, один из главных вопросов, который волнует родителей – это обеспечение питанием детей в детском дошкольном учреждении. Для того, чтобы малыш рос здоровым, сильным, крепким, правильно и полноценно развивался, его питание должно быть правильным, то есть сбалансированным и полезным, в продуктах должны содержаться все витамины и микроэлементы, а меню в детском саду должно быть разнообразным. Меню, которое предлагается деткам, соответствует всем нормам питания, которые разработаны диетологами и педиатрами индивидуально для каждой возрастной группы. Обеспечение питанием детей в детском садике разделяется на два периода – это зима-весна и лето-осень. Поскольку диетологам прекрасно известны суточные нормы и витаминов, и нужных микроэлементов, то и продукты малыш получает только те, которые необходимы ему для нормального роста и развития на протяжении всего дня. В период с трех до шести лет организм малыша активно развивается, ребенок растет, набирает вес, укрепляются его кости и мускулатура, именно поэтому меню его должно быть сбалансированным, иначе могут возникнуть серьезные нарушения.



Рациональное питание дошкольников достигается благодаря идеальному соотношению белков, углеводов и жиров в блюдах, которые предлагаются детям в детском учреждении. В столь раннем возрасте им необходимо получать только здоровую и натуральную пищу, которая богата витаминами и минералами, клетчаткой, которая является строительным материалом и так необходима ребенку для роста и развития. Обеспечение питанием детей происходит в зависимости от норм калорийности, которые разработаны институтом питания для каждой возрастной группы, так, например, до трех лет малыши должны получать с пищей 1540 ккал, а деткам в возрасте 3-6 лет необходимо уже 1900 ккал. Меню разрабатывается таким образом, чтобы приготовленные блюда не повторялись ни разу в течение десяти дней. Вся приготовленная пища периодически проходит санитарный контроль. Еда в детском саду готовится ежедневно, исключены полуфабрикатные продукты, малыши получают масло, сыр, мясо, рыбу, белый, черный хлеб.