

«Рациональное питание дошкольников»



Основой организации питания детей в ДОУ является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и рационов питания. Эти наборы включают в себя основные группы продуктов, позволяющих удовлетворить физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью.

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Необходимо стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью сотрудники детского сада информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОУ, вывешивая в группах ежедневное меню детей. Кроме того, воспитатели и медицинские работники детского сада предлагают родителям рекомендации по составу домашних ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин лучше предлагаются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к детсадовскому. Родителям важно знать о том, что утром, до отправления ребенка в детский сад, его не надо кормить, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приводят в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то можно дать легкий завтрак дома в виде горячего напитка (чай, какао), стакан сока или фрукт.

Рассматривая организацию детей в детском саду, следует

обратить внимание на особенности питания ребенка в период адаптации. Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребенок, тем ему сложнее адаптироваться к новым условиям. Часто в это время у детей ухудшается аппетит, нарушается сон, наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребенка в коллективе. Перед поступлением ребенка в наш детский сад педагоги рекомендуют родителям приучать его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома он их до этого не получал. Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатели кормят его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Сотрудники детского сада строго соблюдают это правило, иначе у ребенка возникнет отрицательное отношение к пище и к пребыванию в ДОО.



Эффективность питания во многом зависит от обстановки в группе. Блюда подаются красиво оформленными, не слишком горячими, но и не холодными. Малышей следует приучать к чистоте и опрятности за столом. Воспитатели не торопят ребят, но и не заставляют их долго сидеть за столами в ожидании очередных блюд. Закончившие еду могут выходить из-за стола и заниматься спокойными играми.