

Рекомендации родителям по составу домашних ужинов и питанию ребенка в выходные дни.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОО и пищевой ценности рациона питания, для чего вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). Кроме того, педагоги и медицинский работник детского сада дает родителям рекомендации по составу «домашних» ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуют те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Проводя с родителями беседы о детском питании, предупреждаем их о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДОО, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к детскому саду.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей 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 родителям рекомендуем приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе мы стараемся не менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, насильно его нельзя кормить. Это усиливает отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

Формирование культуры трапезы

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора,

витамины D , A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что нужно обращать внимание во время еды

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

- Громких разговоров и звучания музыки.
 - Понуканий, поторапливания ребенка.
 - Насильного кормления или докармливания.
 - Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
 - Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Семь великих и обязательных "НЕ"

1. не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в Д/С или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит от множества дополнительных проблем.

7. не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить только за качеством пищи. Не

приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Советуем приготовить для детей

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ морковки, $\frac{1}{2}$ луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

Ужин ребенка после детского сада



С каждым днем ваш малыш становится все старше, и вот уже сегодня вчерашняя кроха, которую вы носили на руках и кормили грудью, идет в детский сад.

Отправляя своего ребенка в первый в его жизни коллектив, в вопросах питания ребенка мама должна учитывать многие новые обстоятельства: так или иначе, меню детского сада будет значительно отличаться от того рациона, который вы предлагали малышу дома. Кроме того, приготовьтесь, что «детсадовское» меню, на первый взгляд, может показаться вам скудным и недостаточно сбалансированным – на самом деле это не так. Творожные запеканки, овощные нарезки и супы – вполне здоровая детская пища, при условии, конечно, что ребенок обладает неплохим аппетитом. Правда, как правило, малыши в детском саду подчиняются духу всеобщего коллективизма и кушают с аппетитом, глядя друг на друга. Однако практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: *чем накормить ребенка на ужин?*



Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и даются рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку. В состав домашних

ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день.

Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно, в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая предпочтение гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшеничную и рисовую с тыквой, изюмом и др.). Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки). Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).



После детского сада детям стоит обязательно предлагать овощи и особенно фрукты. А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин не рекомендуется – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним. Также не рекомендуется на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются. Кроме того, советуем всем без исключения родителям

каждый день обращать внимание на меню ребенка в детском саду. Очень продуктивно вести недельный дневник питания ребенка, благодаря которому, родителям видно, каких именно продуктов недостает в рационе малыша. К примеру, если в садике ребенок получает недостаточно рыбы или фруктов, именно на них стоит делать упор при формировании ужина. Но, ужин должен быть легким, сбалансированным и не поздним!

В меню ребенка не должны быть использованы острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус, а также продукты с их использованием); их заменяют луком, чесноком, свежей зеленью, лимонным соком. Также не стоит давать на ужин ребенку мясо и мясopодукты, мясные бульоны и блюда, приготовленные с их использованием, потому что они богаты экстрактивными веществами, которые приводят к возбуждению нервной системы и к бессоннице.

А как быть, если в течение дня малыш отказывается, есть детсадовскую пищу?



Безусловно, такая проблема тоже существует. Часто в силу различных обстоятельств малыш отказывается от еды, которую ему предлагают в дошкольном учреждении. У кого-то отсутствие аппетита связано с нежеланием есть непривычную пищу, кто-то отказывается кушать в силу определенных психологических причин. Чтобы такой малыш в течение дня не оставался голодным, следует давать ему «ссобойку» - для этого прекрасно подойдут

фрукты или овощи. В качестве «ссобойки» прекрасно подойдут хорошо вымытые фрукты (лучше яблоки, груши, нектарины, виноград, очищенные апельсины, главное, не давать скоропортящиеся фрукты и ягоды). Кроме того, если есть такая возможность, уделять большее внимание кормлению малыша дома. Если удастся приводить ребенка в садик после завтрака и забирать до ужина – лучше кормить его дома. Если же такой возможности у вас нет, то, наверное, этот вопрос необходимо обсудить с воспитателем садика.

А что предлагать на ужин в качестве питья?

В качестве питья на ужин можно предложить кефир или молоко, реже – чай с молоком. Если у ребенка нет аллергической предрасположенности, то в качестве напитка можно сварить какао. Также на ужин можно предложить детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания. Нежелательно давать детям кисели из концентратов - этот продукт не имеет практически никакой биологической ценности, витаминов там незначительное количество, он богат крахмалом и сахаром, содержит красители, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

Как должно выглядеть примерное меню ужина детсадовца?

Примерное меню ребенка дошкольного возраста (3-7 лет) на ужин должно выглядеть, на мой взгляд, примерно так:

- Овощное (творожное) блюдо или каша (200-250 г);
- Молоко (кефир)(200 мл).