

## Консультации по питанию: что родителю надо знать о питании ребенка в детском саду

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 в детском саду ежедневно 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.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, 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 сока и (или) какие-либо фрукты.

### **Особенности питания ребенка в период адаптации:**

1. 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.
2. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
3. Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.
4. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.
5. 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.
6. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.
7. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

### **"Детсадовская"**

**еда**

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том, что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет. Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату ужасов". Причины этого в индивидуальных особенностях ребенка, условий жизни в семье и негативного отношения родителей к детскому саду.

## Отвечаем на часто задаваемые вопросы:



### Как и где готовят пищу в детском саду?

Пищу детям готовят на пищеблоке детского сада непосредственно перед употреблением. Поэтому у родителей насчет свежести блюд сомнений быть не должно. Все содержится в абсолютной чистоте и порядке. Санитарно-эпидемиологическая служба и различные комиссии из управляющих и надзорных органов Детский сад и проверяют соблюдение всех норм. Все режимные моменты, связанные с питанием детей проводятся в группах.



### Какое меню в детском саду и кто его придумал?

Меню для детских садов разработано совместно Научно-исследовательским институтом питания РАМН, Санэпиднадзором и Роспотребнадзором, включает в себя диетические блюда (запеканки, каши, котлеты, борщи, супы и т.д.). Никаких отклонений по отношению к меню, которое поступило в детский сад, не допускается. Воспитатель обязан проверить, какие продукты поступили на раздачу с кухни, более того – пробует перед тем, как помощник воспитателя разложит их по тарелкам. Во-первых, воспитатель в курсе гастрономических особенностей детей в его группе, и малышу, у которого, к примеру, аллергия на цитрусовые, апельсин заменит яблоком. Во-вторых, воспитатель сам должен убедиться в качестве и вкусе приготовленного обеда.



### Как мы едим?

Обед является основным приемом пищи в детском саду. Именно в обед малыш съедает максимальное количество овощей, мяса и рыбы. Первые блюда – это борщи, мясные, рыбные и вегетарианские супы. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательнее чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши, овощные блюда, блюда из творога. Детям дают кисломолочные продукты (йогурты, кефир, ряженку), обязательно — рыбу. С фруктами проблем нет в любое время года. Помимо четырехразового питания в детском саду ежедневно во время второго завтрака малыши получают яблоки, сок.



### Будет ли малыш есть в детском саду?

Будет ли малыш кушать в детском саду, зависит как от персонала Детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет есть самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей в Детский сад, нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в Детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Воспитателями отмечено, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними, их многое отвлекает. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом. В Детском саду кормление занимает не более 30 минут. Особенно много проблем с питанием в первые дни посещения Детского сада возникает у детей ясельного возраста. С вопросами о питании малыша необходимо обратиться к медсестре, врачу или заведующему детского сада.



### Самый "страшный" день...

Первые несколько дней пребывания малыша в Детском саду — самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное — отсутствие мамы. Это очень сильно сказывается на

психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита, а у детей, особо привязанных к маме и домашней обстановке, он может пропасть и вовсе. Некоторые малыши даже отказываются от еды и дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша в этот период нужно включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты. Также, специалисты рекомендуют в первые дни завтраком кроху кормить дома, но обязательно предупредить воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в Детском саду. Желательно предупредить воспитателя о привычках своего малыша. Для новеньких в Детском саду устанавливается щадящий режим.