

Консультация для родителей на тему: «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, кисло-молочные продукты, соки, 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 желудочнокишечного 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, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.

Как правильно и красиво накрыть на стол

Каждая хозяйка понимает значение красивой и правильной сервировки стола: улучшаются аппетит и настроение, соблюдается хорошее поведение, налаживается приятное застольное общение.

Готовя праздничный стол, родители могут попросить ребенка помочь им расставить тарелки, положить столовые приборы и полотняные салфетки, установить блюда с закусками и салфетницу с бумажными салфетками. Дети радуются, видя, как с их участием преображается стол, им хочется услышать слова похвалы.

В другой раз можно предложить ребенку самостоятельно сервировать стол. Конечно, взрослые подскажут, что и как лучше сделать, но важно отметить умение и желание порадовать близких людей. Не дожидаясь праздничных событий, можно устроить красивое семейное застолье в любой день.

Не следует заставлять детей заучивать правила сервировки, они запомнятся при их постоянном и заинтересованном участии в подготовке к празднику или ежедневному застолью. Важно довести до сознания ребенка, что люди придумали правила столового этикета, чтобы во время застолья было удобно и под рукой находилось самое необходимое.

ПОВЕДЕНИЕ ребенка за столом

Необходимо обратить внимание родителей на следующие вопросы:

- ✓ как ест ребенок;
- ✓ каково его поведение за столом;
- ✓ умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;
- ✓ знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

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).

Важно обращать внимание на то, правильно ли ребенок держит приборы в руках, поскольку переучивать всегда сложнее, чем обучать. С 5-6-летнего возраста необходимо приучать пользоваться ножом и вилок.

Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он даже следит за взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Рассказать ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно назвать и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жуящий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице. Создаем особые условия для правильной и красивой еды.

Например, в праздничном застолье будем стараться все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование. Только терпение и любовь родителей помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого

человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Малыш только взял в руку ложку и тянет ее ко рту, мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно. С раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

- ✓ на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;
- ✓ за столом сидим с чистыми лицом и руками;
- ✓ застолье проходит без крика и резких замечаний;
- ✓ правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;

♦ обязательно благодарим за еду и совместную трапезу. Постепенно внушаем ребенку разумность этих правил, а с 5—6 лет начинаем его этому обучать.

Все мы знаем основные правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не вертеться, не сорить, не пачкать, не садиться за стол с грязными руками, не оставлять еду в тарелке и еще много всяких «не». Ребенку трудно выполнить все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается.

В некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Только терпение взрослых, их похвала и уверенность в способностях ребенка приведут к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д.

Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.