

Организация питания

Как и где готовят в детском саду? Пищу детям в саду, готовят на пищеблоке детского сада непосредственно перед употреблением. Санитарно-эпидемиологическая служба и проверяющие комиссии из Департамента образования постоянно посещают детские сады и следят за соблюдением всех норм. Все режимные моменты, связанные с питанием детей проводятся в группе.

Какое меню в детском саду и кто его придумал? Меню для детских садов разработано совместно Научно-исследовательским институтом питания РАМН, Санэпиднадзором и Департаментом образования, 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. Мы всегда стараемся вкусно и полезно накормить детей, но не заставляем их есть насильно. Используется десятидневное меню

Уважаемые родители, пожалуйста, не давайте детям с собой в детский сад еду или сладости. Обязательно предупредите воспитателя группы и старшую медицинскую сестру о наличии тех продуктов, на которые у вашего ребенка аллергия, чтобы мы исключили (или заменили) их из детского рациона.

Циклическое десятидневное меню

Как 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 – сок, компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши, овощные блюда, блюда из творога. Детям дают кисломолочные продукты (йогурты), обязательно – рыбу. Помимо трехразового питания в детском саду ежедневно в 10.00 малыши получают фрукты и сок.

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания детей. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.

Особенности питания ребенка в период адаптации. Адаптация у ребенка в детском дошкольном учреждении всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, 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. В первые 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 отрицательно 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).

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 или заведующей детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

Первый день в саду. 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 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 завтраком в первые дни 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. Если ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его — обязанность воспитателя или помощника воспитателя.

Copyright MyCorp © 2016

[Конструктор сайтов - uCoz](#)