

Консультация для родителей на тему: «Питание детей в ДОУ и дома»

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении рационального питания, предусматривающего использования необходимого набора продуктов содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Важное значение для гармоничного развития ребенка и нормального обмена веществ имеет достаточное количество вводимых с пищей углеводов, жиров, которые являются необходимыми элементами, пополняющими организм энергией. Общая суточная потребность детского организма в калориях составляет: для детей 1,5-3 лет-1540 ккал.

Принципами рационального питания предусматривается обязательное включение в пищевой рацион молока (500 гр. молока для каждого ребенка дошкольного возраста); творога (40 гр.); сметаны (до 10 гр.); сливочного масла (23 гр.); растительного масла (9 гр.); мяса (100 гр.); рыбы (50 гр.); круп, макаронных изделий (45 гр.); картофеля (220 гр.); фруктов свежих (60 гр.); овощей разных (250 гр.); хлеба пшеничного (110 гр.); хлеба ржаного (60 гр.); и др.

В целом новые нормы питания в дошкольных учреждениях предусматривают увеличение в рационе питания детей количества овощей, мяса, молока, картофеля и других продуктов.

Пищевой рацион также должен содержать и продукты, в состав которых входят важнейшие микроэлементы, необходимые для правильного развития детей: натрий, калий, магний, железо, марганец, кальций. Эти микроэлементы участвуют в обменных процессах, и содержатся в крупах, бобовых, овощах, молочных продуктах.

При составлении меню необходимо предусматривать принцип рационального сочетания мучных, крупяных и овощных блюд. Если первое блюдо приготавливается с крупой, то гарнир второго блюда должен быть обязательно овощным.

Ситуация в нашем сельском хозяйстве такова, что большинство овощей и фруктов, а также часто и мясо, птица, молоко, яйца бывают непригодны для детского питания, т.к. содержат высокие концентрации вредных химических веществ. Использовать в детском питании можно только те плоды, которые выращены без применения завышенных количеств химических удобрений. В крайнем случае, при невозможности приобрести экологически чистые продукты, овощи нужно вымачивать в течение нескольких часов для удаления нитратов. К сожалению, при этом снижается и их питательная ценность.

При введении в рацион ребенка новых продуктов необходимо строго соблюдать три правила:

1. Никогда не вводить новый продукт при каком-либо неблагополучии в состоянии малыша, будь то легкий насморк, расстройства стула или беспокойство из-за прорезывания зубов.
2. Никогда не вводить два новых продукта одновременно, желателен интервал в две недели.
3. Начинать введение нового продукта с малых доз, наблюдая при этом за стулом и общим состоянием ребенка.

Соки для ребенка источник микроэлементов и витаминов, особенно витамина С. Наименее аллергенные соки: яблочный, черничный, смородиновый, вишневый, очень полезны морковный и лимонный.

Необходимо быть особенно осторожным при кормлении клубникой, а также овощами и фруктами, окрашенными в оранжевые тона, которые часто дают аллергические реакции. Не рекомендуем также увлекаться

экзотическими плодами - они более аллергены для ребенка, чем плоды типичные для региона проживания семьи малыша. Сезонные плоды являются более полезными, чем плоды, подвергшиеся длительному хранению.

Рыба является ценнейшим питательным продуктом. Но при склонности ребенка к аллергии от рыбы придется отказаться.

На третьем году жизни питание ребенка становится более разнообразным. Это помогает обеспечить растущий организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, витаминами, микроэлементами и др. Желательно чтобы в рацион ребенка входили свежие овощи и фрукты с достаточно плотной мякотью в целом сыром виде: они укрепляют десны и зубы малыша, способствуют очищению полости рта от налета и остатков пищи. Крайне нежелателен в питании маленького ребенка шоколад, черная и красная икра. В перерывах между едой не стоит давать ребенку сладкие и мучные изделия: они сильно ухудшают аппетит.

На завтрак и обед желательно предложить ребенку продукты, богатые белками и жиром (мясо, рыба, яйца), на полдник - кисломолочные продукты и фрукты, на ужин - легко усвояемые молочно-растительные блюда, т.к. во время ночного сна процессы пищеварения замедляются. На ужин не следует давать пищу, возбуждающую жажду.

Сбалансировать питание в ДООУ помогает перспективное 10-дневное меню, разработанное с учетом потребности ребенка в основных питательных веществах, ориентированное на разнообразие продуктов, рациональное их сочетание, сезонные особенности питания. При составлении меню некоторые продукты включаются в рацион ежедневно (молоко, мясо, масло, хлеб, сахар, овощи, фрукты, соки), а другие можно давать два раза в неделю, но при этом должна быть израсходована недельная норма того или другого продукта (рыба). Составляя меню на день, за основу берут соответствующий день перспективного меню. При отсутствии какого-либо продукта его заменяют равноценными.

Правильная организация питания детей имеет большое значение: спокойная обстановка, аппетитно оформленное блюдо, не слишком горячая, но и не холодная пища. В группе дети имеют постоянное место за столом, мебель - соответствует росту каждого ребенка. Ребенок получает пищу сразу же, как только он сел за стол, при смене блюд недопустимо длительное ожидание. Дети, окончившие еду, выходят из-за стола и занимаются спокойными играми.

Значение, которое имеет для ребенка полноценное питание, никем не оспаривается, но хочется еще раз подчеркнуть, что не меньшее значение для него имеет психологическая обстановка во время приема пищи. Отношение к еде имеет важное значение для формирования его личности, взаимоотношений с окружающими, развития самостоятельности.



Подготовила:

Заведующая Детского сада № 10 Ярина Марина Юрьевна