



Консультация для родителей

**«Организация рационального и питания
в детском саду и дома»**



Разработала :

Ответственный по питанию в МБДОУ № 24

Медицинская сестра Выхованец В.С.



Одним из важных факторов здоровья ребенка является **организация рационального питания**. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Приготовление блюд происходит на пищеблоке. Имеется десятидневное

перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником или заведующим детского сада и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара, хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо, молочные блюда) включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются блюда из кисломолочной продукции и овощные блюда. Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на второй завтрак свежие фрукты или сок.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей. Чем кормить детей дома? Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания ребенка, должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в родительском уголке вывешиваем ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Делимся рецептами любимых блюд детей. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.

А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка, она считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя отпустить из дома голодным! И кормление продолжается!

Несколько слов об аппетите: если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и

неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии. Поэтому, важно не спешить во время еды. Сервируйте красиво стол! Когда дети садятся за стол, пожелайте приятного аппетита. Назовите блюда, которые вы приготовили, или пусть это сделает ребенок. Напомните ребенку, что после приема пищи необходимо пользоваться салфетками. В **детском** сад после приема пищи дети идут полоскать рот. Приучайте к культуре еды с **детства**. Главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и **организм** почти ничего не усваивает.

Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба — сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его **родителей** образ современного чада. Например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (*зерна злаковых культур*). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикie ягоды, они еще не испорчены удобрениями. Заготовьте на зиму клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной **смородины**, малины, облепихи и т. п. Витаминов в них достаточно.

Итак, подведем итоги вышесказанного и выделим для себя основные правила, которые помогут обеспечить полноценное и здоровое питание вашим детям:

- Во-первых, **питание** должно быть разнообразным. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип **питания**.
- Во-вторых, пища должна быть безопасной. В **детских учреждениях**, в **домашних** условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.
- В-третьих, для сбалансированного и полноценного **питания** необходимо ежедневно включать в **детский** рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

Важно соблюдать режим **питания**. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов. И конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать! При соблюдении этих простых правил, вы помогаете своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научите правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Успехов вам, уважаемые **родители**!