

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы имени полного кавалера ордена Славы А. И. Дырина п. г. т. Балашейка муниципального района Сызранский Самарской области.

Консультация для родителей на тему:
«Организация питания в детском саду».

Выполнила:
воспитатель СП «Детский сад»
ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка
Кичемасова С.В.

2016 год.

«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.

Приучив малыша дома к правильному детскому питанию, скорее всего питание в детском саду воспримется ребенком естественно. Придя в сад, детки, которые дома едят только то, что им нравится и, чаще всего, однообразную пищу, сталкиваются с большой для них проблемой. Часто ребенок, впервые попав в сад, отказывается больше туда ходить, плачет, капризничает, плохо спит по ночам. На первый взгляд, это типичная проблема психологического плана, когда домашний ребенок адаптируется к детскому саду. Но мало кто задумывается, что облегчить привыкание к садику можно и наладив заранее питание. Ведь привыкнув кушать дома булочки, колбаску и прочее, ребенок испытывает настоящий стресс, когда 3 раза в день его просят есть то, что он никогда не ел раньше.

Нормы питания в детском саду обязательно включают в себя сбалансированное питание с нужным для детского организма количеством белков, жиров, углеводов (1:1:4). Нормы детского питания в саду включает в себя весь набор продуктов - крупы, злаки, овощи, фрукты, творог, молоко, мясо, рыба, специально рассчитывается калорийность продуктов на определенную возрастную категорию ребенка (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Организация питания в детском саду включает в себя завтрак, обед, полдник.

Рецепты детского питания исключают жареные, копченые, острые, жирные блюда, готовится питание в детском саду на пару, тушиться или запекается в специальных духовочных шкафах. Перед тем, как дать готовое блюдо детям, всегда снимается проба.

«Нехочухе» трудно смириться с новым для него питанием детей в детском саду - тушеные овощи и запеканки, молочные каши, морковные котлеты и многое такое, к чему если не приучить с младенчества, позже трудно привыкнуть. И только мамина задача сделать так, чтоб питание в детском саду не стало каждодневным кошмаром для ребенка.

Принципы питания дошкольников:

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

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 желудочно-кишечного 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.

Максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. Очень важно включать в рацион молочные блюда. (дети плохо пьют молоко, какао, кофе, едят запеканку, фрукты, салаты, не умеют есть бутерброды)

Учите ребенка правильно держать ложку, не кормите, а только докармливайте ребенка.

Учите ребенка правильно сидеть за столом. Идеальный вариант, если ребенок сидит за столом, соответствующим его росту, если нет – ставьте под ноги табурет.

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).