

Консультационный материал по организации питания для детей младшего возраста



Питание детей в период адаптации к дошкольному учреждению

Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Чем младше ребенок, тем тяжелее переносит он этот переход. Период адаптации к детскому дошкольному учреждению у разных детей продолжается от 3 недель до 2—3 месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья. Рассматривая организацию питания детей, мы особенно обращаем внимание на особенности питания ребёнка в период адаптации. Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребёнок, тем труднее ему адаптироваться в коллективе. Часто в это время нарушается сон, ухудшается аппетит, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребёнка в коллективе. Мы взяли за правило, обязательно проводим родительские собрания будущих воспитанников, где одна из тем это организация режимных моментов, организация питания. Беседуем с родителями о том, что нужно приучать во первых к режиму приема пищи, а во вторых к тем блюдам которые часто дают в детском саду. Детей которые не приучены есть самостоятельно, нужно подкармливать и наоборот, если ребёнок в этот период отказывается от пищи ни в коем случае насильно не кормить, это ещё больше усилит негативное отношение к детскому саду. (не полный день могут подкормить дома)

В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся у него привычки в питании. Ребенку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно: это еще больше ухудшит отрицательное отношение малыша к коллективу. Для повышения защитных сил организма детям в период адаптации дают более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, предлагают во время еды соки или фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки. Можно маскировать некоторые блюда теми продуктами, которые ребенок ест более охотно. Из беседы с родителями воспитатель выясняет, какую пищу ребенок ест охотнее всего.



Организация питания в ДОУ

Одним из важных факторов является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное здоровья ребенка 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. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

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 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), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – 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 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.

В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 4 до 6 лет.



Психологические аспекты организации питания детей

Психологический комфорт детей в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, лучше всего использовать технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

- * взрослые должны есть вместе с детьми;
- за столом дети должны общаться (но не обсуждать и спорить);
- * манеры детей за столом обсуждению взрослых не подлежат.

Зачем за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он исподволь, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, может оказать помощь в трудной для ребенка ситуации.

Начнем с того, что это приятная обязанность, не однообразная, не скучная и навязчивая, а приносящая ребенку удовлетворение, чувство причастности к настоящему, полезному и, главное, благородному труду. Дежурства помогут вам решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ведь ребенок всегда стремится к созданию красивого.

Благодаря дежурству вы сможете воспитать у детей ответственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, разовьете трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, научите трудиться быстро, качественно; охотно, сформируете товарищеские связи и дружеские контакты, стремление к взаимопомощи и взаимообучению.



Правила здорового питания

1. Разнообразие блюд.
2. Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
3. Больше овощей и фруктов.
4. Предпочтение низкожировым продуктам.
5. Замена мяса на рыбу.
6. Ограниченность животных жиров.
7. Меньше сладостей.
8. Меньше поваренной соли.
9. Контроль за массой тела ребенка.
10. Режим питания.
11. Обваривание, но не обжаривание пищи.



<https://www.maam.ru/obrazovanie/pitanie-konsultacii/page4.html>

Роль питания в детском саду

Детское меню определяется нормами питания детей. Оно на первый взгляд скучное и однообразное, но на самом деле, является проверенным, разработанным и одобренным Министерством здравоохранения РФ. Как правило, меню детского сада составляется на неделю, ребенок получает с питанием все необходимые микроэлементы, витамины, калории. Ежедневное питание продумано до мельчайших подробностей, в течение дня исключается повторение одних и тех же продуктов. Один раз в день могут присутствовать в меню детского сада такие продукты как кисломолочные продукты, яйцо, мясо, макаронные изделия, крупы, овощи, а вот рыбу дают раз в неделю.

Дети в детских садах России питаются четыре раза – завтрак и обед, полдник и ужин. Продукты имеют сертификаты качества и проходят строгую проверку, а приготовление пищи отвечает требованиям санитарных норм. Обычно за этим следит медсестра.

Ребенок в детском саду проводит целый день и в организации правильного меню важную роль играют родители. Будет не лишним следить за питанием своего малыша в детском саду и немного корректировать питание дома, чтобы можно было бы восполнить какие-то пробелы. Нужно чтобы каждый день меню было разнообразным, избегать повторения продуктов в один и тот же день. Если в саду был обед из рыбы, значит дома можно сделать котлетки, если в детском саду давали омлет, значит этот продукт нужно исключить дома. Это поможет избежать как недостатка, так и переизбытка некоторых веществ.

И в заключение совет родителям, которые отдают ребенка в детский сад. Кроме таких моментов, как приучить ребенка к горшку, научить его одеваться, есть ложкой, умываться, нужно приучить ребенка есть такие стандартные блюда, которые дети едят в детском саду. И нужно постараться, чтобы оладьи, суп, кисель и запеканка стали привычными и знакомыми блюдами для вашего ребенка. Для полноценного и успешного питания ребенка нужно соблюдать режим еды в детском саду.



Продукты для дошкольного питания

Питание детей дошкольного возраста должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить опорно-двигательный аппарат и нервную систему к возрастанию умственных и физических нагрузок.

Чтобы сформировать у детей привычку есть полезную пищу, необходима терпеливая, систематическая работа с каждым ребенком. Прежде всего необходимо формировать у ребенка положительное отношение к любой пище, которую ему дают, помочь преодолеть страх перед нелюбимым блюдом.

Продуктов, которые не рекомендуется включать в рацион питания детей дошкольного возраста:

- Субпродукты (кроме печени, языка, сердца) кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;
- Жареные в жире (чипсы, снеки);
- Кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- Уксус, горчица, хрен, перец
- Грибы;
- Молочная продукция на основе растительных жиров;
- Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус;
- Сухие концентраты (супы, вермишель быстрого приготовления и т. д.);
- Пищевые продукты, содержащие в своем составе большое количество пищевых добавок (информация указывается изготовителем на потребительской упаковке).

1. Питание должно быть разнообразным.

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Каждый день в меню ребенка должны быть включены такие продукты как:

фрукты и овощи,
мясо и/или рыба,
молоко и молочные продукты,
зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

2. Питание должно быть регулярным.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом:

Завтрак - 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии,

Обед - 35%,

Полдник - 15%,

Ужин - 25%.

3. Питание должно восполнять ежедневные траты энергии ребенка.

Не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода. Если ребенок хочет пить, лучше всего утолять жажду водой комнатной температуры.

Если ребенок проголодался между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, галетное печенье, но не: сладкий чай, бутерброды, булочки, сладкое печенье, конфеты, вафли, варенье.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами - свежие овощи, фрукты, зелень

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. Лучше потом положите чуточку добавки. 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. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.



<https://www.maam.ru/obrazovanie/pitanie-konsultacii/page4.html>

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. 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. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильственное кормление продолжается!



<https://www.maam.ru/obrazovanie/pitanie-konsultacii/page4.html>

Критерии опрятной еды включают умение

Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;

Не крошить хлеб;

Пережевывать пищу с закрытым ртом;

Не разговаривать с полным ртом;

Тихо выходить по окончании еды из-за стола;

Благодарить;

Пользоваться только своим прибором.



Как организовать дома безопасное питание ребенка дошкольного возраста

Развитие детского организма осуществляется стремительно, поэтому питание детей должно в полной мере покрывать ту энергию, которая расходуется на двигательную активность. Но при этом меню ребёнка должно быть сбалансированным, так как переизбыток или же употребление не слишком полезных продуктов пользы для здоровья не принесут.

Правильное питание детей целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Если ребенок посещает учреждение дошкольного образования, где получает три раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню учреждения дошкольного образования.

Какие продукты должны ежедневно входить в меню детей дошкольного возраста:

Порция овощей, порция фруктов, 150 грамм мяса или рыбы, углеводы (желательно зерновые, 300-400 гр. любых молочных продуктов, немного животных жиров в виде сливочного масла или сметаны.

Раз в несколько дней в рацион должны входить творог и яйца.

Некоторые предпочитают давать детям витамины из аптеки, для восполнения недостатков питания, что тоже неправильно. Искусственные витамины, какой бы хорошей фирмой-производителем они не выпускались и какого бы не были высокого качества, все равно это набор искусственных соединений, а детям необходимо давать по возможности все натуральное. Вредные продукты в рационе любого ребенка – это шоколадки и конфеты, торты, пирожные, сдобные булочки, мучные продукты. Кондитерские изделия имеют в своем составе огромное количество искусственных жиров, сахара, ароматизаторов. Их чрезмерное употребление приводит не только к лишним килограммам, но и к кариесу. Столь рекламируемые сейчас жевательные резинки, которые следует жевать после еды, вообще не надо давать детям младших возрастов. Отдельно следует сказать о легких перекусах между едой - пусть это будет не пакетик сухариков или чипсов, а злаковый хлебец, бутерброд с сыром, какой-нибудь фрукт или йогурт. Этим можно и утолить голод, и будет гораздо лучше для растущего организма в целом. Если вы даете ребенку молоко, то оно должно быть непременно пастеризовано. Говоря про питание, необходимое детям, отдельно надо отметить, что блюда, которые вы готовите ребенку, не должны содержать острых приправ и соусов. Вкусовые рецепторы детей еще не так развиты, поэтому сильные вкусовые добавки им пока еще ни к чему. Соль, употребляемая в еду, должна быть поваренная, лучше с повышенным содержанием йода. Однако соль и сахар старайтесь употреблять как можно меньше, некоторые вообще полностью заменяют сахар фруктозой.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей. Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.



Рацион дошкольника: рекомендации родителям Принципы детского питания

Желания и безопасность: маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился. А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.



<https://www.maam.ru/obrazovanie/pitanie-konsultacii/page4.html>

Здоровое питание для дошколят

Уважаемые родители! Именно Ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания Вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, его будущее здоровье также будет зависеть от вас. Важно правильно организовать питание детей. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты в местах не установленной торговли, у случайных лиц.

Важно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. 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. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества душистого перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Пища должна химически “щадить” ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально. Также под запретом острые приправы и грибы.

Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г.

Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки.

Важно соблюдать режим питания. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

При соблюдении этих простых правил

Вы поможете своему ребенку вырасти здоровым.

Научите правильно относиться к еде, как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения!



Как приучить ребенка есть кашу

Чтобы приучить к кашам, нужно учесть причину отказа от такого вида блюд.

- Если малыш недостаточно голоден, отложите тарелку на 20-30 минут, а затем предложите кашу снова. Если совсем недавно он перекусил печеньем, фруктами или чем-то подобным, аппетит снизится, блюдо будет выглядеть менее привлекательным. Поэтому постарайтесь убрать перекусы, если хотите научить ребенка, есть кашу.
- Если ребенок отказывается от определенной каши или плохо ее ест, попробуйте другую крупу. Вполне вероятно, она понравится ему намного больше.
- Если вы предлагаете ребенку заводские каши, поменяйте производителя, так как вкус, консистенция и запах одной и той же каши от разных фирм имеют некоторые отличия.
- Попробуйте также менять густоту готового блюда, так как одним малышам нравится более жидкий вариант, а кто-то любит погуще. Кроме того, убедитесь, что каша теплая, не слишком горячая и еще не остыла. Помните, что в жаркое время горячая пища привлекает меньше, поэтому в летнюю пору настаивать на употреблении каш не стоит.
- Поэкспериментируйте и с добавками. Многие малыши, которые отказываются от безмолочной каши, с удовольствием едят ее с молоком, фруктами, домашним вареньем, изюмом, медом. К слову, такие добавки помогают сделать готовую кашу более привлекательной на вид. Ребенок наверняка заинтересуется, если сверху на рисовой, кукурузной или другой каше будет «нарисована» машинка, солнышко или смешная рожица.
- Предложите ребенку кашу в красивой и яркой посуде. Большинству малышей нравится, если на дне тарелки «спряталась» картинка, которую можно увидеть, когда все будет съедено.

Если никакие методы не помогают, а ребенок категорически против любой каши, заставлять все же не надо.

Включите в меню злаки в другом виде, например, предложите по утрам вкусную запеканку или оладьи, добавьте немного крупы в любимый суп. Пробуя разные рецепты, вы непременно найдете компромиссный вариант, который устроит и маму, и ребенка.



Как организовать рациональное питание дома

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т. д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, чашки сока, галетным печеньем;
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

