

**Консультационный
материал
по организации
питания для детей
среднего дошкольного
возраста**



Семь великих и обязательных нет

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. Не убажывать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так!
Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. 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. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

В-третьих, нужно 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. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.



Рацион дошкольника: рекомендации родителям Принципы детского питания

Завершающий штрих: нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко. В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.



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

Рацион дошкольника: рекомендации родителям Принципы детского питания

Соблюдаем режим: чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 % – на полдник и 20 % – на ужин. Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел. Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.



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

Дежурство в среднем дошкольном возрасте

С этого возраста можно обучать детей сервировке стола. Каждый дежурный накрывает стол, за которым сидит сам. Теперь можно обратить более пристальное внимание на уголок дежурных. Где его разместить? Конечно, поближе к мойке. Может быть, это будет небольшой шкафчик с закрывающимися дверцами. На видном месте можно повесить «доску дежурств», которая, кстати, не является средством украшения интерьера, ее не стоит подписывать. Это должна быть небольшая информационная доска, удобная в использовании. Ее внешний вид — самый разнообразный. Например, напротив значка «Вилка с ложкой» на крючочках можно подвешивать брелоки со значками детей или их фотографиями. Это может быть круг со стрелкой, о котором мы говорили, применительно к младшей группе. В шкафчике разместите фартуки. Важно, чтобы они висели, не пожалейте для этого крючочков. Сшейте фартуки из красивой, лучше однотонной, немнущейся, быстро отстирывающейся ткани, придумайте оригинальный фасон, может быть, с отделкой, тесьмой, с комбинированием двух расцветок, с аппликацией и пр. Главное, чтобы и мальчик-дежурный в таком фартуке не выглядел нелепо (весь в рюшечках и бантиках). В этом же отделении шкафа сверху разместите совки и щетки-сметки для уборки со столов, а в другом отделении, внизу — совки для мусора и половые щетки.

Обучение детей сервировке стола удобно начинать с организации разных дидактических игр, таких, как «Накроем кукле стол», «Мишка-именинник ждет гостей», «Что сначала, что потом» и др. Хорошо использовать значки-символы, например, картонный лист -- стол, кружки маленькие — блюда, большие — тарелки, полоски — вилки, ложки и тд. Можно почитать детям стихи



Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих

там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов.

Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста, а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).



Разговор о правильном питании

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека, направленный на предупреждение болезней и укрепление здоровья.

Наше здоровье зависит от таких факторов, как наследственность, внешняя среда и природные условия, здравоохранение, образ жизни и питание. По мнению ученых, именно образ жизни и характер питания составляют 50% влияния на здоровье любого человека. Несмотря на то, что невозможно повлиять на свою наследственность и изменить многие условия, в которых человек живет, но за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьезными проблемами.

Важно грамотно подходить к планированию распорядка и режима дня. Сон не менее 7 часов, ежедневные прогулки на свежем воздухе, чередование учебной деятельности и физической нагрузки и, конечно, качественная, разнообразная еда минимум 4 раза в день.

Трудно поспорить с знаменитым высказыванием "Человек есть то, что он ест", ведь от того, как мы едим, напрямую зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Одним из важнейших правил правильного питания является разнообразие. В ежедневный рацион должны входить свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты, различные крупы и каши, мясо или рыба.

Нужно следить за объемом порций, ведь количество получаемой с пищей энергии должно соответствовать потраченной в течение дня.

Особое внимание уделите регулярности. В режим питания обязательно входит завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса (второй завтрак, полдник).

С точки зрения правильного питания, современной диетологии в ежедневном рационе должно быть грамотное соотношение и комбинация белков, жиров, углеводов, клетчатки.

Белки необходимы для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания. Они защищают наш организм от инфекций и регулируют работу многих органов. Белки из продуктов растительного (бобовые, орехи) и животного (мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца) происхождения обязательно должны присутствовать на завтрак и обед. На ужин лучше выбирать рыбу нежирных сортов, куриную грудку, чечевицу.

Углеводы составляют большую часть нашего рациона питания и являются основным источником энергии для организма. Наш организм обеспечивается углеводами преимущественно за счет растительной пищи (овощи, фрукты, зелень, ягоды, корнеплоды, крупы, хлебные и кондитерские изделия, сахар). На завтрак предпочтительны каши, в том числе с ягодами, цельно зерновой хлеб. Правильно именно в утренний период употреблять продукты со сладким вкусом. В обеденный прием пищи включаем гарниры, тушеные овощи, салаты из свежих овощей. На ужин выбирайте клетчатку в виде большого объема салатной зелени или термически обработанных овощей, исключая корнеплоды. Помните, что кондитерские изделия должны составлять не более 10% от общей потребности в углеводах.

Жиры, как и углеводы, являются источником энергии, а также обеспечивают нормальное зрение, рост, работу нервной системы. Жиры мы получаем с пищей растительного (орехи, растительные масла) и животного (жирные сорта мяса и рыбы, сливочное масло, молочные продукты, яйца) происхождения, а также из кондитерских изделий и переработанного мяса в виде колбас. Поэтому очень важно следить за количеством и качеством потребляемых жиров, во избежание набора веса.

Правильное питание дошкольника

Правильное питание дошкольника - это прежде всего строгий режим приема пищи, наилучшее соотношение в суточном рационе пищевых веществ при достаточном их общем количестве. Понятие "рациональное питание" предполагает хорошую кулинарную обработку продуктов, высокие вкусовые качества блюд, их разнообразие и привлекательный вид, а также благоприятную общую обстановку, в которой происходит прием пищи.

Дневной и недельный пищевой рацион должен обеспечивать дополнительные энергозатраты, возникающие у детей 3-7 лет в связи с повышенной двигательной активностью (участие в подвижных играх, длительных прогулках). В этом возрасте быстро нарастает масса мышц, поэтому в пище должно содержаться достаточное количество белков и аминокислот; усиленно развивается нервная система, что требует введения в рацион значительного количества жиров, витаминов, микроэлементов.

Дошкольники должны получать пищу четыре раза в сутки, при этом суточная калорийность распределяется примерно следующим образом: завтрак - 25 процентов, обед - 35, полдник - 15, ужин - 25 процентов. Если у ребенка понижен аппетит, допустимо увеличить калорийность ужина за счет уменьшения калорийности обеда.

Детям в возрасте 3-5 лет следует получать в сутки 1400-1500 г пищи, а за один прием 350-450 г; в возрасте 6-7 лет - 1600--1800 г в сутки и 400-550 г за один прием.

Суточная калорийная потребность дошкольника составляет 1800-2000 ккал. Чтобы удовлетворить эту потребность, ребенок должен получать в сутки 65-70 г белков, столько же жиров и 260-280 г углеводов. Причем белки и жиры животного происхождения должны составлять соответственно не менее 65 и 85 процентов от общего количества получаемых белков и жиров.

Белки играют важную роль в развитии растущего организма, в создании иммунитета к инфекционным заболеваниям. Источниками полноценных белков являются мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, хлеб, фасоль, горох, соя.

Из жиров для ребенка наиболее полезны сливочное и растительное масло. В процессе приготовления блюд с целью улучшения их вкусовых качеств и повышения пищевой ценности можно использовать топленое масло, маргарин и некоторые другие жиры.

Однако для заправки готовых блюд и приготовления бутербродов следует применять только сливочное масло. Говяжий, свиной и бараний жир нельзя включать в рацион дошкольника, так как эти жиры плохо усваиваются.

Организму дошкольника необходимы минеральные элементы. Суточная потребность в них такова: 1,5 г фосфора, 1 г кальция, 0,22 г магния, 7-8 мг железа. Важными источниками солей кальция, фосфора, магния, железа являются молоко и молочные продукты, хлеб, крупы, желток, печень, мозги, говядина, картофель, капуста, салат, яблоки, горох. Для развития зубов ребенку необходим фтор, содержащийся в морской рыбе, говядине, ржаном хлебе, молоке, овощах.

Детям дошкольного возраста следует получать питание с достаточным количеством витаминов. Они содержатся в продуктах животного и растительного происхождения, поэтому при полноценном питании ребенка вполне обеспечивается потребность его организма в витаминах. Дефицит витаминов может возникнуть при одностороннем питании, преимущественно мучном и молочном, а также в зимнее и весеннее время, если ребенок не получает в нужном количестве овощи, фрукты, ягоды.

Недостаток витаминов в рационе дошкольника можно устранить за счет дополнительного введения настоя шиповника, дрожжевых напитков, синтетических витаминов в виде драже.



Каши очень полезный и неотъемлемый продукт детского питания

Они богаты витаминами, микроэлементами, клетчаткой, углеводами и белками. Белки – ценный строительный материал для клеток растущего организма, поэтому очень важно включать в меню детей каши.

Утром можем услышать от ребенка: «Снова каша на завтрак?»

Значит, готовимся к капризам. Мы объясняем, что каша — ценный источник витаминов и минералов, легко усваивается и полезна для детского пищеварения. Как выиграть эту неравную битву?

Сначала нужно понять возможные причины отказа:

Отказ ребёнка каши может быть связан с одной из таких причин:

- Ребенок еще не проголодался;
- его пытались накормить кашей насильно;
- ему неприятна консистенция блюда;
- ребенку не пришелся по вкусу определенный злак;
- ребенок не любит кашу без молока;
- Каша горячая или холодная;
- в каше есть комочки;
- порция слишком большая.



Дети еще отказываются от каши, если их родители не едят такие блюда.

Регулярно наблюдая, как мама и папа едят макароны, бутерброды и прочие продукты, а при упоминании об овсянке или гречке лишь улыбаются. Дети будут перенимать привычки родителей и тоже перестанут есть кашу.

Что делать?

Прежде всего, подчеркнем, что не стоит пытаться заставить ребенка есть кашу, и вталкивая ложку в рот силой. Такие действия могут лишь еще больше усугубить ситуацию, напугать ребенка и отдалить время, когда ребенок полюбит злаки.

Если ребенок плохо ест кашу или же совсем от нее отказывается, можно прибегнуть к некоторым хитростям. Для начала нужно проверить и испробовать все виды круп. Часто, если ребенок плохо воспринимает одну кашку и не ест ее, ему может понравиться другая.

Для ребенка просто сидеть, и есть - слишком скучно, ему нужна компания, например, любимая игрушка, которая покажет, что каша - это вкусно!

Обязательно расскажите ребенку сказки о кашах, которые придают богатырскую силу, красоту и изящество. Например, про волшебную тарелку, которая любит кашу. Если ребенок съест кашу, станет сильным, умным, а тарелка подарит ребенку улыбку.

Дети очень любят сказки и для детей очень часто авторитетами служат герои современных мультфильмов или традиционных сказок. Поэтому сделай процесс еды занимательным, подавай информацию в виде интересной истории. Ребенок должен знать, чем его кормят и для чего. Рассказывайте, о том, почему богатыри сильные, человек - паук такой резвый и ловкий, фея день-день такая стройная и милая, а принцесса София очаровывает всех и вся. Все дела в том, что они едят!



Режим питания ребенка

Рекомендации питания:

- Не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- Научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- Можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- Если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты;
- Не давайте ребенку : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье между приемом пищи;
- Если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, сладкие напитки;
- Не заставляйте малыша есть через силу;
- Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи;
- Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.
- Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.



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

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы.

Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке.

Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод.

Таким образом, главное – научить ребенка жевать.

Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает.

И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.



Сбалансированное питание: как избежать ошибок

Родители хотят, чтобы их ребенок питался правильно и сбалансированно, то они должны подавать хороший пример: есть овощи и фрукты, убирать подальше конфеты и булочки. Самим ограничить свой рацион в виде «быстрых» углеводов, не переедать. Через время у всех будут изменения в позитивную сторону: самочувствие станет лучше, работа ЖКТ наладится, вес снизится и стабилизируется (если у членов семьи есть лишний вес).

Помимо неправильного питания на рацион могут влиять ряды других, к ним относятся:

- Принудительный прием пищи. К примеру, ребенок не хочет завтракать или обедать со всеми и в принципе аппетит не такой, как у всех «нормальных» детей в его возрасте. Не стоит кричать, доводить до слез ребенка и заставлять есть тогда, когда он не хочет. Лучше оставить его в покое, он сам попросит, когда почувствует голод.
- Гаджеты. Не кормите ребенка во время просмотра телевизора, мультфильмов. Отвлекаясь, мозг не воспринимает до конца, что сейчас идет прием пищи. Тем самым, чувство насыщения может не наступить продолжительное время. Отсюда ребенок переедает. Оставьте его в спокойном состоянии, и вы если посадили его кушать, то пусть этим и занимается.
- Плохая активность. Больше двигайтесь, по возможности почаще бывайте на свежем воздухе и играйте, занимайте ребенка.



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