

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



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.



Рацион дошкольника: рекомендации родителям Принципы детского питания

Что и сколько: каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт.

Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах. Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.



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

Вопросы о правильном питании и лишнем весе у ребенка

Рекомендации

- Организуйте правильно питание
- Пресекайте «кусочничество» для всех членов семьи. То есть для всех всё должно быть строго: завтрак, обед, полдник, ужин.
- Не ешьте за 4 часа до сна.
- Постарайтесь исключить «вредности» или хотя бы их ограничить: чипсы, сухарики, крекеры, печенье, замороженные продукты, сладкие напитки и полуфабрикаты.
- Старайтесь красочно оформлять стол: нарежьте красиво овощи, фрукты, хлеб и так далее.
- Ограничьте до минимума походы с ребенком в кафе и рестораны (особенно с едой быстрого приготовления). Поскольку в такой пище содержится большое количество вредных жиров, быстрых углеводов и консервантов.
- Постарайтесь «обманывать» организм ребенка: подавайте еду в небольших тарелках. Таким образом, создается впечатление, что еды много. Постепенно ребенок привыкнет к небольшим порциям, а, повзрослев, сам станет ограничивать себя в еде.
- Ограничьте в рационе ребенка продукты с содержанием быстрых углеводов: макароны, белый хлеб, рис белый стандартный, мармелад, картофель в мундире, сахар. Поскольку, попав в желудок, они сразу усваиваются организмом.
- Приложите усилия к тому, чтобы ребенок максимально двигался. Прекрасно подойдут для этой цели активные игры: салочки, прятки, прыжки через скакалку, катание на роликах.
- Ограничьте время нахождения перед телевизором или экраном монитора компьютера до двух часов в день.
- Позвольте ребенку самому выбрать вид спорта, которым он хочет заниматься, а также дни недели для тренировок. Поскольку если он не будет получать удовольствия от занятий, то всё может закончиться довольно плачевно: «заеданием» стресса и диваном.
- И, наконец, самое главное — всегда хвалите ребенка за любые достижения: будь то вынесенное ведро мусора или отличная игра в футбол!



Рацион дошкольника: рекомендации родителям Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность,
 - сбалансированность пищевых факторов,
 - соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя: источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют. Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.



Как правильно сидеть за столом

Садиться за стол можно только с чистыми руками;

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

На стол можно положить только запястья, а не локти;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой; Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

Есть беззвучно, а не чавкать;

Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!



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

О правилах гигиены питания

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений.

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания. Научите вашего ребёнка: · Соблюдать правила личной гигиены; · Различать свежие и несвежие продукты; · Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами. Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.



Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т. е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.



Правильное питание — залог здоровья

1. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ;
2. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
3. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
4. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, так ребенку будет легче соблюдать режим;
5. Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

ВИТАМИНЫ - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Витамин А. Содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма.

Витамин В. Содержится в молочных продуктах, рыбе, яйцах, овощах. Витамины группы В необходимы для правильного роста и развития детей, укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин С. Содержится в овощах и фруктах. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D. Содержится в кисломолочных и молочных продуктах, растительном и сливочном масле, морепродуктах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин Е. Содержится в продуктах растительного и животного происхождения. Это зелень, злаковые, цельные зерновые, отруби, брокколи, шпинат, облепиха и т. д.



Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. 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. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», 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. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". 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. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.



Основные правила здорового питания для детей

- Не кормите ребенка полуфабрикатами. Во-первых - Вы не знаете в каких условиях их готовят, во-вторых – это продукты длительного хранения, и в каких условиях их хранили тоже неизвестно, в-третьих – питательные вещества в процессе хранения разрушаются, и ребенок получит их намного меньше чем в свежеприготовленной пище.
- Обогащайте меню ребенка молочными продуктами – кальций необходим растущему организму. Если ребенок не любит молоко, насильно пить его не заставляйте, но попробуйте давать ребенку другие молочные продукты – йогурт, натуральный творог (не детские творожки – в их составе много консервантов и красителей, вызывающих аллергию, и содержание кальция мало – несмотря на заверения рекламы, сырники и запеканки из творога, сыр, молочные коктейли с фруктами;
- В настоящее время растёт число детей с избыточной массой тела. Поэтому не давайте слишком много сладостей – совсем исключать их не нужно, но и давать необходимо в разумных пределах. Угощайте ребенка конфетами по праздникам, после съеденного обеда, но не каждый раз, когда он этого хочет;
- Приучайте ребенка к овощам. В наше время есть дети, которые не знают, что такое винегрет, но зато хорошо разбираются в конфетах. А ведь овощи, бесспорно, полезнее конфет. Давайте детям салаты из овощей, ведь в детском саду основная часть меню – это овощные блюда. Растительная клетчатка содержащаяся в овощах улучшает пищеварение, способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике ребенка (это профилактика дисбактериоза, а следовательно повышается иммунитет, и уменьшается аллергическая настроенность организма, кроме того в овощах содержатся витамины и микроэлементы (осенью и зимой их намного больше чем весной). Следует учесть, что быстрозамороженные овощи не менее полезны, чем свежие, поэтому их тоже необходимо включать в меню;
- Давайте детям фрукты и ягоды (по сезону). Лучше всего их есть в перерывах между едой, тогда они наиболее полноценно усваиваются. Фруктовые соки наполовину разбавляйте водой. Давайте детям компоты из фруктов;
- Не давайте ребенку дошкольного возраста грибы – это очень тяжелая пища для желудочно-кишечного тракта ребенка, которая практически в нём не перерабатывается. Грибы могут вызвать проблемы с пищеварением;
- Детям дошкольного возраста предпочтительнее давать пищу отварную, тушеную, запечённую, но не жареную, тем более во фритюре, которая также может вызвать проблемы с пищеварением (у детей не в полной мере вырабатываются пищеварительные ферменты);
- Газированные напитки детям до трёх лет давать нельзя, но и в более старшем возрасте их употребление нужно ограничивать. В них содержится много красителей и консервантов. Но и без них, сам по себе газированный напиток раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Лучше вместо них давать натуральные соки. Но если уж очень хочется, можно выпить лимонада, но не более одного стакана за день;
- Приучайте ребенка пить обычную воду. Именно вода, а не что-либо другое, лучше всего утоляет жажду.

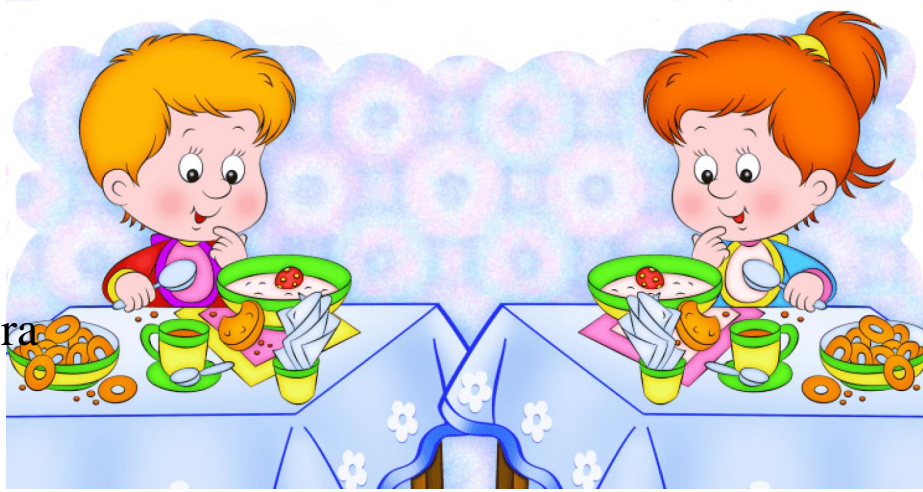
Основные принципы организации питания в ДОУ следующие

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.



Выходной день, еда без правил

Малыш вот уже несколько месяцев ходит в детский сад. Он уже привык к определенному режиму питания. И нарушить его в выходные - значит создать ему сложности в понедельник.

Но что делать в субботу и воскресенье? Ведь хочется и поспать подольше, и отдохнуть всей семьей, отправившись в гости, в цирк или на пикник.

Начнем с утра. Пусть кроха, открыв глаза, увидит яблоко или банан, предварительно вымытые и оставленные на виду. Вот он и перекусил, без ущерба для здоровья и, не перебив себе аппетит. А если ему еще и кубики, книжку с картинками или новую игрушку у кровати положить, считайте, что у вас в запасе есть еще целый час, чтобы понежиться в постели с любимым супругом.

Маме, конечно, хочется накормить малыша повкуснее и поразнообразнее, но это вовсе не значит, что ему можно дать мороженое вместо супа. Постарайтесь максимально обогатить детские блюда витаминами и минеральными веществами: ведь не во всех садиках детям предлагают соки и свежие овощи и фрукты, морскую рыбу, йогурты, оливковое масло и другие дорогие продукты питания, которые вы можете позволить себе в субботу или воскресенье. Готовя полезные для здоровья продукты, балуйте малыша за счет внешней необычности блюд - забавно нарезанных овощей в супе, блинчиков разной формы, узоров на картофельном пюре. Перед прогулкой лучше качественно перекусить дома, на дорожку. Если еще слишком рано, и кроха категорически отказывается от супа, предложите ему стакан бульона с сухариками, овощной или фруктовый салат. Перегружать его едой не стоит, иначе он просто заснет в дороге. С собой на прогулку можно взять яблоко, банан, сок с трубочкой, питьевой йогурт.

Поездки планируются так, что к обеду вы вернетесь? - Отлично: за полчаса вы успеете сварить чудесный овощной суп. А разнообразные блюда из яиц - палочка-выручалочка в любое время суток.

Если вы возвращаетесь к полднику, приготовьте утром густую манную кашу, вылейте ее в пиалу, а потом поставьте в холодильник. Приехали - перевернули на тарелку, полученный "куличик" остается только полить вареньем, компотом с ягодами или киселем.

Постарайтесь не планировать несколько развлечений вне дома на один день. Малыш может устать и раскапризничаться. Перед вечерней поездкой дайте ему хорошенько выспаться после обеда.

Итак, основное правило на выходные дни - не дать ребенку "нахвататься" ненужных ему продуктов и, по возможности, не сломать режим питания, ведь в понедельник у него снова начнется будничная жизнь по строгому расписанию.

И еще одно важное правило:

Даже в выходные дни промежутки между приемами пищи ребенка не должны превышать четырех часов.



Вредные продукты для детей

1. Чипсы. Кладезь жиров, углеводов, массы красителей, усилителей вкуса и канцерогенов. Могут спровоцировать болезни сосудов, анемию, гипертонию, расстройство пищеварения и даже гастрит.
2. Фасфуд. Весь фастфуд жариться в обильном количестве масла, от этого становится не просто вредной, а опасной едой для ребенка. Последствия - пищевое отравление или расстройство желудка, а в будущем –ожирением, нарушением обмена веществ.
3. Газированные напитки. Содержится аспартам и бензоат натрия. Эти консерванты способны не только изменять порог чувствительности вкусовых рецепторов, но и вызывать неконтролируемые вспышки гнева, злости, депрессии или паники.
4. Копчености и колбасы. В нынешней продукции этого ряда больше транс генной сои, чем мяса, плюс безопорен и фенольные соединения, а это все те же канцерогены.
5. Жевательные резинки. Источник вредных красителей, загустителей, и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.
6. Кофе и энергетики. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить ребенок, регулярно их употребляя.



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