

ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Питание - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунологической реактивности и профилактика заболеваемости.

В нашем детском саду организовано 4-х разовое питание.

Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из творога. В качестве напитка – чай с молоком, кофейный напиток, какао на молоке, с бутербродом с маслом и сыром.

2 завтрак - сок фруктовый, овощной, свежие фрукты, молоко кипяченое, кисло-молочные продукты: бифидок ряженка, кондитерские изделия: печенье, вафли.

Обед – Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, рыбный суп. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из сухофруктов, свежих фруктов, кисель из натуральных ягод. Хлеб.

Полдник – расширенный, включает в себя блюда из творога – запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из рыбы, овощей, выпечка собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка, и т.д.), а также напиток – кисель, чай с лимоном и конфетой, напиток из плодов шиповника, кондитерскими изделиями. Хлеб.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие качество и безопасность; хранятся в с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.

Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Меню составлено с учетом калорийности и соблюдения соотношений необходимых питательных веществ для растущего детского организма, а также проводится С-витаминизация третьего блюда. Все блюда готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами.

В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА - СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

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 - и никогда больше.

3. Не ублажать. 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 в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный 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 должны 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 приставать, 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, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.