

## ПОДГОТОВКА МАЛЫШЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ.



21 ноября 2013 года, 12:11

[Распечатать](#)

В данной статье мы хотим осветить вопрос того, что должен уметь малыш к моменту его первого в жизни самостоятельного дня без мамы и папы, к моменту поступления ребенка в детский садик. Про адаптацию ребенка в первом в его жизни учебном заведении на портале мы уже [писали](#). Но для многих родителей, остается важным вопрос того, как подготовить кроху к новой еде, новому расписанию приема пищи, чтобы малыш не оставался голодным или расстроенным от новых блюд.

Об особенностях питания и подготовки малышек к детсаду рассказывает Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН.

С физической подготовкой все ясно. К моменту поступления в садик надо уметь ходить самостоятельно, не падать, подниматься по лестнице, держась за поручень. Мы учим детей ходить, за обе ручки водим с 9 месяцев, а то и раньше. А жевать? Тренировка жевания должна начинаться тоже с 9-месячного возраста, тогда к полутора годам малыш не только будет хорошо жевать, но и самостоятельно ложкой есть густую пищу, а жидкую (суп) будет пытаться есть самостоятельно. Собираясь в детский сад, ребенок уже отлично умеет пить из чашки. Родителям надо стремиться к тому, чтобы ребенок учился пользоваться салфеткой. Если ребенок идет в детский сад рано (до 2 лет), важно научить его жевать, чтобы твердая пища не представляла для него проблемы.

### **Как научить ребенка жевать?**

Постепенно надо заменять гомогенизированное пюре на пюреобразное, а затем уже на крупноизмельченное. Для обучения ребенка жеванию можно использовать растворимое печенье, которое вначале растворяют до консистенции каши, а потом предлагают ребенку в неизменном виде. Таким образом, жевание – первый важный навык подготовки ребенка к питанию в детском саду.

Следующие два важных этапа подготовки ребенка к питанию в детском саду:

- 1) соответствие набора продуктов, используемых в домашних условиях и в детском саду;
- 2) соответствие режима питания в домашних условиях и в детском саду.

### **Расписание в детском садике.**

В детском саду 8-10-часового пребывания четырехразовое питание – завтрак 8.30-9.00, второй завтрак 10.30-11.00, обед 12.00-13.00, полдник 15.30-16.00, иногда подают и ужин 17.00-18.00. Домашний ужин, если в детсаду его не было, должен быть не позднее 19.00. Задача

родителей в том, чтобы минимум за 2 месяца до поступления в детский сад домашний режим, включая пищевой, совпадал с детсадовским.

### **Продукты питания в детском саду.**

В детском саду малыши получают все основные продукты: мясо, рыбу, молоко, кисломолочные продукты, яйца, крупы, овощи, фрукты, кондитерские изделия (выпечку). Если малыш не привык к мясу, а рыбу ему вообще не давали, если он не любит овощные блюда – ему сложно будет привыкнуть к «ясельной кухне». Речь не идет о непереносимости того или иного продукта. О непереносимости продуктов родителям необходимо поставить в известность врача, медсестру и воспитателя, и этот продукт должен быть выведен из рациона питания ребенка в саду.

Но бывает, что родители часто не торопятся с введением целого ряда продуктов: мяса, яиц, рыбы, оставляя это «на потом». А взрослый ребенок сложнее привыкает к новому продукту, ему уже может и не понравиться вкус, вид новой еды. Уже годовалому малышу нужно есть паровые котлеты или тефтели. Ребенок должен привыкать к гарниру в виде каш или разнообразных овощей. Что касается овощей, то овощное пюре до года – это традиционное питание, а после года об овощах мамы часто забывают. Как показывает опыт, малыши в детских садах нередко отказываются от овощных блюд не потому, что они невкусно приготовлены, а потому, что к ним не привыкли.

Можно провести небольшой тест для самих себя. Возьмите ручку и лист бумаги. Напишите, какие овощи вы используете в питании ребенка, и какие блюда вы из них готовите. Как часто ваш малыш ест салаты из свежих или вареных овощей? А потом сравните написанное с [рекомендованным рационом](#). Салаты желательно включать в рацион ребенка ежедневно. Морковь, капуста, свекла, кабачки, репа, зеленый горошек, а не только картофель должны входить в рацион малыша. Зимой можно использовать замороженные овощи, готовить из них супы, гарниры; их можно вкусно запечь, заправив сметаной.

В детском саду малышу подадут творожную запеканку. Если ребенок никогда ее не пробовал, это может стать для него препятствием. Так что маме придется научиться и угостить запеканкой себя и всю семью. Паровые омлеты – тоже частый пункт детсадовского меню. Дети, которым мамы и раньше готовили так яйца, едят их с большим аппетитом.

В детском саду ребенку на завтрак предложат кашу (гречневую, рисовую, овсяную) или омлет (яйцо в всмятку), творожную запеканку. На обед – салат из свежих или вареных овощей, разнообразные супы (овощные, куриные с лапшой, борщ, рыбный); мясное блюдо (мясо или курицу), рыбу, гарнир – разнообразные овощи; на третье – компот. На полдник (усиленный) – блюдо (например, запеченная рыба с овощами), кисломолочный продукт, выпечку. А это значит, что ребенок должен уметь со всем этим управляться: очищать от костей, ловко орудовать ложкой.

Приносить в детский сад продукты из дома не разрешается. Поведение же родителей вызывает, по меньшей мере, удивление. Зачем приносить с собой леденцы, чупа-чупсы и утром при расставании с малышом все эти лакомства засовывать ему в карманчики? Ведь есть большой риск того, что ребенок, пытаясь съесть это тайком, может подавиться леденцами? Вечером же сердобольные родители на всю группу несут печенье, конфеты или же приносят яблоко, нарезанное на мелкие кусочки. Вечером родители забирают детей, как правило, с прогулки, а ребенок или же сами родители начинают немытыми руками раздавать угощение детям, а те грязными руками берут его. На вопрос, зачем они так поступают, такие сердобольные родители, отвечают: «Пусть ребенок с малолетства учится делиться с другими». Вроде бы хорошее начинание, но зачем же таким способом? Ведь нужно еще учитывать также, что у малышей нередко бывает аллергия на бананы, кондитерские изделия. Ребенку-аллергику тоже хочется. Все едят, и он тоже. В результате – красные щеки, высыпания на коже. Поэтому, забирая ребенка из детского сада домой, не стоит приносить с собой сладостей. Этого требуют неписанные правила вежливости.

### **Как кормить малыша дома?**

Дома ребенка нужно кормить не чипсами с «фантой», а нормальной едой. Причем желательно поинтересоваться меню детского сада. Оно обязательно вывешивается и

повторяется через 20 дней. Можно будет составить собственное меню на ужин заранее, чтобы не ломать голову после работы, чем накормить ребенка. Конечно, изредка (один – два раза в неделю) можно дать на ужин вареную колбасу, сосиски, пельмени. Но не следует злоупотреблять этими продуктами, а если и использовать, то детские: ветчину, сосиски, вареную колбасу, пельмени. Вечером малышу можно предложить творог, омлет, йогурт, мясное или рыбное блюдо (если этих продуктов не было в меню) с овощным гарниром, фрукты.

В выходные желательно не только придерживаться режима питания, принятого в детском саду, но и использовать продукты и блюда, которые соответствуют возрасту ребенка. В младшем дошкольном возрасте предпочтительнее использовать щадящую обработку – тушение, запекание, а не жарение. Не нужно приучать малыша к деликатесам: копченые изделия, будь то колбаса или рыба, – это «взрослая еда». Родители никогда не должны забывать про свежие овощи и фрукты. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту, например, из фруктов только яблокам или бананам. Разнообразить питание малыша можно не за счет сладостей, а за счет овощей и фруктов. Газированные напитки, чипсы, сухарики – это также не еда для трехлетних карапузов. Чем позже организм ребенка познакомится с ними, тем лучше. Они не несут ничего хорошего для режима питания и здоровья ребенка.