

Питание детей в детском саду и дома

СОВЕТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
И РОДИТЕЛЕЙ



- Наряду с многочисленными вопросами физического воспитания дошкольников особое значение имеет рациональное питание. Оно способствует нормальному росту ребёнка, правильному развитию его органов и тканей, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждение, перегревание и т.д.). Ошибки, допущенные в питании детей раннего возраста, могут служить причиной целого ряда заболеваний, расстройства пищеварения, нарушения обмена веществ, рахит. Организм ребёнка, даже в состоянии покоя, расходует определённое количество энергии. Количество затрачиваемой энергии зависит от возраста ребёнка, климатических и сезонных условий, от вида деятельности.
- При недостаточном питании организм начинает восполнять затрачиваемую энергию за счёт своих внутренних ресурсов, в результате чего наступает истощение. Получаемое ребёнком питание должно служить не только для покрытия расходуемой энергии, но и полностью обеспечивать правильный рост и развитие организма.
- Поэтому общая калорийность его рациона должна быть выше затрачиваемой энергии на 10%. В состав пищи ребёнка входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Все составные части пищи в рационе должны быть в достаточном количестве, в правильном соотношении. Недостаток или избыток одного из веществ ведёт к нарушению развития организма в целом.
- Большое значение в развитии организма имеют белки пищи, они служат основным источником построения белковых тканей. Ценные белки находятся в некоторых продуктах растительного происхождения: картофеле, свежей капусте, гречневой крупе, рисе, овсяной крупе, «геркулесе».
- Жиры – составная часть нашего тела, они служат в основном для покрытия энергетических затрат организма. Это – источник жирорастворимых витаминов А, Д, К, Е. При недостаточном содержании жиров в организме эти витамины плохо усваиваются. Наиболее ценные жиры – молочный жир, который входит в состав молока и молочных продуктов, а также жир, входящий в состав яичного желтка, растительного масла и т.д.
- Углеводы принимают участие в обмене веществ. Они находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар употребляется в чистом виде и входит как составная часть в конфеты, варенье, повидло, разные кондитерские изделия. Кроме того, сахар имеется во фруктах, ягодах и овощах.
- Важна и разнообразна роль минеральных веществ в жизнедеятельности растущего организма. Минеральные вещества – кальций, фосфор, магний,

железо, натрий, калий, йод, медь и другие – имеют определённое значение для различных систем и органов человеческого тела. Обязательной составной частью рациона ребёнка являются витамины. Витамины принимают непосредственное участие в обмене веществ, способствуют повышению общей устойчивости организма.

- Наряду с пищевыми веществами человеку необходима вода. Она служит для растворения пищевых веществ в ней. С ней же выводятся из организма шлаковые вещества. Вода входит в состав организма в большом количестве, который строго регулирует её содержание в органах и тканях. Вода вводится в организм в виде питья и с пищевыми продуктами.
- Пищевые вещества, попадая в организм человека, подвергаются сложной обработке. Уже в полости рта на пищу действуют ферменты слюны; здесь же пища пережёвывается, размельчается и размягчается. Измельчение пищи необходимо для лучшего контакта с пищеварительными соками. Чем тоньше измельчена пища, тем лучше протекает процесс пищеварения. Вот почему важно научить детей тщательно пережёвывать пищу. Зубы играют большую роль в обработке пищи. Обработанная слюной пища из ротовой полости попадает в желудок, где подвергается обработке соком желудочных желез.
- Очень часто один вид хорошо приготовленной пищи, приятный аромат приводят в возбуждение соответствующие центры головного мозга, в результате чего начинается обильное выделение пищеварительных соков. Возвратить аппетит человеку, как указывал И.П. Павлов, - это значит дать ему перед едой хорошую порцию пищеварительного сока.
- На быстроту всасывания пищевых веществ большое влияние оказывает способ кулинарной обработки продуктов. Добавление к пище пряной зелени (укроп, петрушка, салат) оказывает положительное влияние на секрецию пищеварительных желез.
- Большое влияние на усвояемость оказывает эстетическое оформление готового блюда. Часто ребёнок отказывается, например, от супа с макаронами охотно ест суп, в котором то же макаронное тесто плавает в виде звёздочек, различных фигурок и т.д. Детей привлекают красиво нарезанные и красиво поданные овощи. Такой заинтересованностью ребёнка пищей надо особенно пользоваться, если аппетит у него несколько понижен. Полноценность, доброкачественность и разнообразие пищи, приготовление её в чистоте, кормление в установленные часы – основные требования к питанию ребёнка. Красиво, чисто, вкусный вид – вот что рождает аппетит!
- Полноценное питание как одно из основных средств нормального роста и физического развития детей оказывает благоприятные воздействия на организм ребёнка только при условии правильной его организации.
-

- Как уже говорилось, прежде необходим точно установленный режим питания, как в детском саду, так и в семье.
- В подготовке и проведении питания детей нужна согласованность в работе воспитателя и няни. Каждый должен знать свои обязанности твёрдо. Повторяясь ежедневно в установленном порядке, процесс питания становится привычным и взрослым, и детям, одновременно облегчается усвоение детьми необходимых навыков и последовательности действий. Важно, чтобы и няни были осведомлены о программных требованиях, предъявляемых к формированию навыков детей данного возраста и об индивидуальном подходе к ним в связи с процессом питания. Обязательное условие рационального проведения питания – это создание спокойной обстановки, отсутствие шума, громких разговоров, суетливых движений взрослых и детей.
- Столы и стулья должны соответствовать росту детей с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать с приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.
- Для поддержания чистоты удобно, когда крышки столов покрыты пластиком. Каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей. Чтобы не вызвать споров между детьми, желательно иметь посуду одинаковую по формам и рисункам.
- Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году жизни характер их питания значительно изменяется. Прекращается грудное кормление, пища становится разнообразнее, вводятся более густые, плотные блюда, требующие пережёвывания. У детей нужно вызвать положительное отношение к поданной пище, приучать есть самостоятельно с некоторой помощью взрослых не только густую, но и жидкую пищу. Сестра обращает внимание детей на внешний вид кушанья, вкусовые качества, запах, следит, чтобы ребёнок брал пищу на ложку понемногу, пережёвывал, а не сосал, глотал и не закладывал её за щеку, как иногда это можно встретить. Давая кусочек хлеба, воспитательница напоминает о том, что его надо есть с супом; печенье, сухарик – с кефиром, чаем. «Кусочек и глоточек», - говорит она детям.
- Особое внимание надо уделять детям с плохим аппетитом и отказывающимся от новых блюд. Спокойные, ласковые уговоры, примеры рядом сидящих детей с хорошим аппетитом оказывают положительные действия. Недопустимо насильно кормить ребёнка, что в дальнейшем может вызвать отрицательное отношение к приёму любого вида пищи.

- Во время еды надо поддерживать у детей спокойное состояние и не допускать нарушение установленного порядка. Дети должны понять, что «нельзя» - это категорическое требование, не допускающее уступок, и нарушать его не следует.
- Во время самостоятельной еды маленькие дети обычно пачкают лицо, руки, одежду, столы. Чтобы предохранить детскую одежду от загрязнения, младшим детям следует пользоваться клеёнчатыми или хлопчатобумажными нагрудниками, закрывающими колени ребёнка. За время еды сестра сама вначале поддерживает чистоту рук и лица ребёнка, осторожно вытирая их салфеткой после каждого загрязнения, детей постарше заставляют повторять эти движения.
- Надо следить, чтобы во время питания не нарушалось у ребёнка обоняние, необходимое для возбуждения аппетита, и он вовремя бы пользовался носовым платком.
- Питание детей, начиная с третьего года жизни, организуется со всей группой одновременно. Для проведения питания со старшими детьми, пользующимися двухместными столами, целесообразно соединять столы попарно в виде квадрата, тогда за них можно посадить по 8 детей. Это облегчает и обслуживание во время еды.
- С двухлетнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить к столам стульчики, на середину столов поставить тарелочки с хлебом.
- Четырёхлетние дети начинают принимать регулярное участие в дежурствах, обслуживая сидящих. Дежурные расставляют тарелки, салфетки в стаканчиках на середину, против каждого стульчика справа кладут ложки. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны. Вилки, пока применение их не станет привычным, лучше подавать к столу с кушаньем. Старшим детям весь комплект приборов подаётся перед едой.
- Детям четырёх лет о дежурстве ежедневно утром напоминает воспитатель.
- Старшие дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминаний приступать к нему. Дежурные первыми моют руки и надевают белоснежные фартуки и шапочки. Для дежурного ребёнка фартук не просто защита от загрязнения, а эмблема исполнения ответственного задания. Покрой его должен быть простым, без особых украшений и соответствовать вкусу девочек и мальчиков.

- Взрослые перед раздачей пищи также моют руки до локтя с мылом, надевают промаркированные белые халаты, волосы убирают под косынку, обувь должна быть на низком каблуке.
- Детям средней группы и новичкам воспитатель предварительно рассказывает об обязанностях дежурных. Старшие накрывают на стол в соответствии сменю, которое должно быть им известно от воспитателя, или дети сами о нём узнают или спрашивают у няни.
- Воспитатель проверяет выполнение дежурными их работы, делает соответствующую оценку, привлекая к ней детей, которые постепенно приучаются критически относиться не только к работе товарищей, но и к своей.
- Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнение целого ряда правил культурного поведения. Воспитание у детей этих навыков необходимо начинать с младшего возраста. И требования должны быть едины: и в детском саду, и в семье.
- Приведя в порядок свой костюм, вымыв руки с мылом, а иногда и лицо, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду. Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели бы прямо, немного склонив голову над едой.
- Обычно во время еды обе руки у ребёнка заняты: одной он действует с прибором, другой держит хлеб. Но, если даже одна рука свободна, кисть руки надо держать на столе, чтобы не допустить неправильного положения корпуса ребёнка. Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это не красиво и мешает соседям. В два года, если ребёнок ест самостоятельно, его приучают правильно держать ложку в правой руке, за середину ручки, между тремя пальцами – средним, указательным и большим, а не в кулаке, подносить ложку ко рту не узким концом, а ближе к боковой части, слегка наклонить ложку, следить, чтобы дети не всасывали пищу, а действовали губами.
- На четвёртом году дети обычно привыкают есть аккуратно, не пачкая соседей, одежды. Салфетки из ткани, требующей частой смены, заменяют бумажными. В этом же возрасте дети получают вилки, причём надо показывать различные приёмы пользования ими. Кусочки мяса, рыбы, макароны надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем), чтобы подобрать гарнир – рис, вермишель, пюре, вилку держат вогнутой стороной вверх и держат как ложку: котлеты, запеканку, пудинги - ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция. Если кушанье предварительно будет размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид. Кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.

- Детей надо приучать есть суп, беря ложкой жидкость, можно разрешить слегка наклонить тарелку, но не переливать остатки супа в ложку – можно запачкать стол, руки.
- Вторые мясные и рыбные блюда необходимо также есть, чередуя с гарниром. Третьи блюда – кисели, компоты – следует подавать в чашках с блюдами и чайными ложками. Надо приучать детей из компота съедать фрукты вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдце, старшие – вначале ложку, поднося её ко рту, а затем перекалывают на блюдце. Нельзя допускать, чтобы дети раскалывали косточки и съедали зёрна слив, абрикосов, в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.
- Кушанье надо давать детям в таком виде, чтобы процесс питания не усложнялся. Кожу апельсинов и мандаринов надо перед едой предварительно подрезать. Макароны перед варкой переломить на небольшие части, чтобы сваренные они не свисали с ложки, вилки, иначе еда может быть обращена в игру. Хлеб надо нарезать небольшими, лучше квадратными, кусками, тогда держать его тремя пальцами будет удобно. Брать хлеб из общей тарелки можно одной рукой, не трогая других кусков.
- Масло для детей старших и средних групп лучше давать порционно, чтобы они сами намазывали его на хлеб, для младших готовят бутерброды. В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребёнку и, не привлекая внимания остальных детей, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребёнка мало понятно указание воспитателя «Ешь аккуратно». Если же он слышит: «Не наклоняйся над тарелкой», «Не набирай много пищи на ложку», ребёнок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель обращается ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды не следует использовать часто. Во время еды следует избегать каких-то неприятных разговоров, напоминаний о проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи.
- Некоторые вопросы, связанные с процессом питания – о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, о том, из чего готовятся те или иные блюда, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми не в часы приёма пищи.
- Дети во время еды не должны чувствовать себя напряжённо, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они обращались друг к другу в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время

приёма пищи вызывает у детей положительное отношение к процессу питания и желание овладеть необходимыми для этого навыками.

- Обязательным условием рационального питания является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада. Прежде всего, необходимо, чтобы родители знали, как важно выполнение режима питания и не нарушали бы его в выходные дни. Родители должны знать меню детского сада на каждый день для того, чтобы знать, как кормить детей ужином. Воспитатели могут рекомендовать меню ужина, знакомят с принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлись по вкусу.
- Можно организовать обмен опытом по этому вопросу, что поможет молодым матерям. Взрослые должны следить, чтобы и дома дети выполняли все правила культурной еды, усвоенные в детском саду, участвовали в подготовке питания.
- Часто сами родители бывают повинными в отрицательном отношении ребёнка к тому или другому кушанью. При случайном отказе его от еды дома родители делают необоснованный вывод и об этом сообщают в детском саду в присутствии ребёнка: «Вове не давайте молока, его он терпеть не может». Подобные замечания утверждают ребёнка в правомерности его капризов. Порой родители, не считаясь с часами приёма пищи, забывая о гигиенических правилах, дают конфеты, мороженое, фрукты на улице, в трамвае, в магазине. Это не только нарушает режим питания, ухудшает аппетит ребёнка, но и приучает его к неряшливости.

