

Советуем, родители!

Одна из главных задач детского сада - 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 действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Приучив малыша дома к правильному детскому питанию, скорее всего питание в детском саду воспримется ребенком естественно. Придя в сад, детки, которые дома едят только то, что им нравится и, чаще всего, однообразную пищу, сталкиваются с большой для них проблемой. Часто ребенок, впервые попав в сад, отказывается больше туда ходить, плачет, капризничает, плохо спит по ночам. На первый взгляд, это типичная проблема психологического плана, когда домашний ребенок адаптируется к детскому саду. Но мало кто задумывается, что облегчить привыкание к садику можно и наладив заранее питание. Ведь привыкнув кушать дома булочки, колбаску и прочее, ребенок испытывает настоящий стресс, когда 3 раза в день его просят есть то, что он никогда не ел раньше.

Нормы питания в детском саду обязательно включают в себя сбалансированное питание с нужным для детского организма количеством белков, жиров, углеводов (1:1:4). Нормы детского питания в саду включает в себя весь набор продуктов - крупы, злаки, овощи, фрукты, творог, молоко, мясо, рыба, специально рассчитывается калорийность продуктов на определенную возрастную категорию ребенка (до 3 лет и с 3 до 7 лет).

Рецепты детского питания исключают жареные, копченые, острые, жирные блюда, готовится питание в детском саду на пару, тушится или запекается в специальных духовочных шкафах. Перед тем, как дать готовое блюдо детям, всегда снимается проба.

«Нехочухе» трудно смириться с новым для него питанием детей в детском саду - тушеные овощи и запеканки, молочные каши, морковные котлеты и многое такое, к чему если не приучить с младенчества, позже трудно привыкнуть. И только мамина задача сделать так, чтоб питание в детском саду не стало каждодневным кошмаром для ребенка.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.

Максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. Очень важно включать в рацион молочные блюда (дети плохо пьют молоко, какао, кофе, едят запеканку, фрукты, салаты, не умеют есть бутерброды).

Учите ребенка правильно держать ложку, не кормите, а только докармливайте ребенка.

Учите ребенка правильно сидеть за столом. Идеальный вариант, если ребенок сидит за столом, соответствующим его росту, если нет - ставьте под ноги табурет.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

