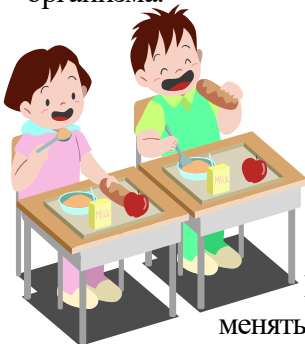


## Как правильно кормить ребенка в детском саду.

Ныне дети начинают посещать дошкольные учреждения в возрасте 1,5-2 лет. Правильно организовать их питание важно, так как любые нарушения могут привести к неблагоприятным последствиям.

К сожалению, дети часто болеют, прежде всего острыми респираторными инфекциями и кишечными заболеваниями. Большую роль их в предупреждении играет правильно организованное и сбалансированное питание, повышающее общую сопротивляемость детского организма.



Особого внимания требует организация питания ребенка в первые дни после поступления в дошкольное учреждение. У многих в этот период ухудшается аппетит, нарушается сон, могут возникнуть невротические реакции (повышенная возбудимость или, наоборот, заторможенность). В результате снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, отмечается повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

В первые дни пребывания малыша в дошкольном учреждении нельзя резко менять стереотипы его жизнедеятельности, в том числе и уже сложившиеся привычки в питании. Так, если ребенок пока не умеет есть самостоятельно, воспитателю следует первое время его кормить, иногда даже за отдельным столом. Ребенку не следует предлагать какие-либо необычные для него блюда. Если он отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно - надо давать более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами пищу.

Наибольшее число детей приходит в детский сад осенью, когда имеется большой риск распространения острых респираторных заболеваний, поэтому прежде всего целесообразно провести курс витаминотерапии.

Важно домашнее питание детей согласовать с питанием в детском саду.

Основное требование - прием пищи дома должен дополнять рацион детского сада.

С этой целью родители, забирая детей, домой, должны поинтересоваться, чем их кормили в течение дня. В некоторых садах принято вывешивать ежедневное меню в приемных комнатах детских групп, чтобы родители могли с ним ознакомиться и соответствующим образом организовать домашнее питание ребенка, т.е. вечером дать ребенку те продукты и блюда, которые он не получал днем.



Важно убедить родителей в том, чтобы утром, перед отправлением ребенка в дошкольное учреждение, они его ничем не кормили, особенно сладостями, иначе он будет плохо завтракать в группе, а значит, не получит необходимого питания в полном объеме.

В то же время в некоторых случаях ребенку приходится вставать очень рано, тогда ему можно дать стакан кефира (лучше без сахара) или яблоко.

Следует обратить внимание родителей на правильную организацию питания ребенка в выходные и праздничные дни. Желательно, чтобы и тогда его рацион резко не отличался от питания в дошкольном учреждении. Некоторые родители в эти дни буквально закармливают своего чадо деликатесами и сладостями - в результате у ребенка появляются расстройства пищеварения, снижается аппетит, и в детском саду он может отказаться от предлагаемой пищи.

Дети, страдающие различными хроническими заболеваниями (пищевая аллергия, анемия и др.), при организации питания нуждаются в индивидуальном подходе с учетом имеющейся у них патологии.



Рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности.

Правильный режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объема порций, который должен соответствовать возрасту ребенка, уровню его физического развития, состоянию здоровья. Важно также учитывать, что излишне большие порции приводят к снижению аппетита, а маленькие не вызывают чувства насыщения.



Недопустимо увеличивать объем пищи за счет первых блюд. Ребенок, получив избыточное количество супа, не всегда может полностью съесть второе, в котором содержится значительная часть суточного количества белковых продуктов и овощей. Особенно это недопустимо в отношении детей с пониженным аппетитом, которым рекомендуется несколько уменьшать порцию первого блюда, чтобы они смогли лучше справиться со вторым.

Организация рационального питания предусматривает правильное поведение детей за столом, строгое соблюдение правил гигиены. Детей надо учить пользоваться столовыми приборами, не отвлекаться, не разговаривать, не заниматься игрушками и т.п.

Напоминаем: не следует детей с плохим аппетитом кормить насильно, развлекать игрушками и т.п. - во время еды им можно предложить небольшое количество воды или фруктового сока.

### **Особенности питания детей в летний период.**

В летний период оздоровление детей имеет огромное значение. Среди различных методов оздоровления фактору рационального питания принадлежит ведущая роль.

Однако в организации питания детей в летний период нередко встречаются определенные трудности. С одной стороны, это связано с отсутствием аппетита в жаркие дни, когда снижается выработка пищеварительных соков, увеличивается потребность в жидкости. С другой стороны, летом дети большую часть дня проводят на свежем воздухе, много двигаются, принимают водные процедуры, это сопровождается более активным течением обменных процессов, увеличением энерготрат организма, повышением потребности в пищевых веществах.



Основными источниками углеводов в летний период должны стать овощи, фрукты, ягоды, в том числе лесные. При этом особенно важно потребление овощей - редиса, салата, ранней капусты, моркови, свеклы, репы, кабачков, огурцов, помидоров, а также щавеля, крапивы и различной свежей зелени. С продуктами растительного происхождения ребенок получает большое количество витаминов, микроэлементов, клетчатки, пектиновых веществ.

Учитывая повышенную потребность детского организма в воде, особенно в жаркие дни, необходимо иметь достаточный запас свежей питьевой воды, а лучше - отвара шиповника, несладкого компота, сока.

В жаркое время года следует строго соблюдать санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи, нарушение которых создает реальную угрозу пищевого отравления или острых кишечных инфекций.

### **Проведение витаминизации пищи**

Правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям.

Обогащение готовых блюд поливитаминным премиксом рекомендуется проводить постоянно - с ноября по май включительно. В регионах, особенно неблагоприятных по экологическим, социальным и экономическим условиям, а также в лечебно-профилактических учреждениях, в группах детей, страдающих хроническими заболеваниями, обогащение готовых блюд поливитаминным премиксом целесообразно проводить в течение всего года.

