

Организация питания в детском саду



[Увеличить](#)

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).

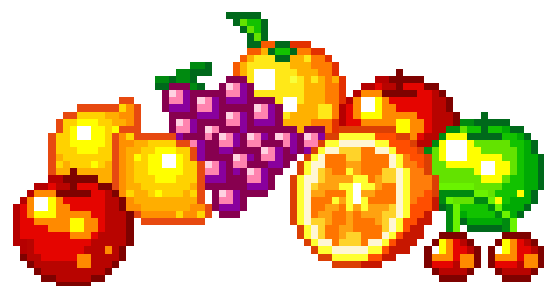
Основным принципом питания дошкольников является **максимальное разнообразие пищевого рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки**. В повседневный рацион включены **основные группы продуктов** - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



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. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.



Особенности питания ребенка в период адаптации

- Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.
- В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.
- Если ребенок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.
- 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).

Питание в детском саду – почему ребенок не ест?

Отдавая малыша в детский сад, родителей волнуют многие вопросы, но, пожалуй, одним из главных, является то, каким будет **питание в детском саду**, и будет ли ребенок охотно есть предложенную ему еду. Эти страхи небезосновательны. Чаще всего у детей, начавших ходить в детский сад, возникают три причины отказа от еды.

1. Ребенок переживает сильнейший стресс в связи с началом посещения детского сада, поэтому есть он категорически отказывается. В такой ситуации нельзя налегать на вопрос еды и заставлять малыша есть. Нужно просто ждать. Практика показывает, что через пару недель ребенок привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть вместе с другими детьми.

2. Питание в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего меню, поэтому ребенок может бояться есть незнакомые ему блюда. В этой ситуации нужно заранее, за полгода до начала хождения в детский сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую, дома. Это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. В принципе, большинство мам готовят детям эти блюда и проблем не возникает. А вот если ваш малыш привык к специализированному детскому меню из пачек и баночек – проблем ему не миновать.

3. Одной из распространенных причин отказа от еды детей в детском саду является простое неумение самостоятельно есть ложкой. Если ваш ребенок еще не освоил этот навык, ему придется нелегко. При большом количестве детей в современных группах детского сада, воспитатель просто не успеет накормить вашего малыша с ложечки, и он останется голодным. Поэтому не спешите отдавать ребенка в сад, пока он не научится самостоятельно есть.

Питание в детском саду проходит без проблем, если ребенок достаточно хорошо подготовлен к посещению детского сада. Уделите достаточно времени такой подготовке, и ваш малыш будет кушать на зависть всем.