«РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»

Вся работа по программе «Азбука здорового питания» должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой работы в ДОУ по данному направлению – непременное условие эффективности решения поставленных воспитательно-образовательных задач. Педагогам необходимо постараться сделать родителей - своими союзниками. Не секрет, что многие родители считают, что детский сад – место, где только присматривают за детьми, пока родители на работе. И мы, педагоги, очень часто испытываем большие трудности в общении с родителями по этой причине. Как нелегко порой объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять, развиваться. Как изменить такое положение? Как заинтересовать родителей в совместной работе? Поэтому наш педагогический коллектив работает над проблемой взаимодействия детского сада и семьи по теме «Формирование у детей первоначальных представлений о ЗОЖ».

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

- **Коллективные формы**:

1. Организация и проведение общих и групповых родительских собраний на тему: *«Организация в ДОУ работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании»;*

2. Организация консультации *«Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома»;*

3. Участие родителей в творческих конкурсах-выставках детских работ «*Дары осени», «Мы за здоровый образ жизни» и др.;*

4. Организация и проведение *«Дни открытых дверей»* /1 раз в год/;

5. Активное участие родителей в подготовке и проведении тематических праздников, досугов, открытых НОД *«Осенины», «Масленица», «День чая», «Овощная пицца», «Фруктовая пицца», «День здоровья», «В гостях у Витаминки», «Ягоды, овощи, фрукты – полезные продукты»* и др.;

6. Анкетирование *«Необходимость работы с детьми по формированию первоначальных представлений о здоровом питании»*

- **Наглядно-информационные**:

1. Оформление в каждой возрастной группе ДОУ информационно-родительских уголков;
2. Папки - передвижки *«Крепыш», «Советы доктора Айболита» «Это интересно»;*
3. Создание групповых альбомов *«Наша дружная семья», «Наша жизнь день за днем»;*
4. Ежегодное оформление фотовыставки *«Папа, мама, я – здоровая семья»;*

В результате систематической работы с воспитанниками по программе «Азбука здорового питания», родители стали активными участниками всех дел в ДОУ, непременными помощниками педагогов. На сегодняшний день можно сказать, что в ДОУ сложилась определенная система в работе с родителями. Использование разнообразных форм работы дало определенные результаты: родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками воспитателей, в ДОУ создана атмосфера взаимоуважения

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КТО СКАЗАЛ: «КАША – ЭТО ПУСТЯК»?

Искушенные в своем деле домашние хозяйки отлично знают, что сварить кашу – далеко не простое дело. Это верно. Если вы умеете варить кашу, то сам процесс варки принесет радость и удовольствие. Если нет – злость и мучение. Среднего не дано. Если кто-то из взрослых не любит кашу, так это потому, что бытует мнение: каша – еда для детей или больных. Какое

невежество! Пренебрежение учебой в кашеварном деле ведет к тому, что молодая мамаша не в состоянии сварить для обожаемого чада даже обычную манную кашу... И приходится звонить бабушке или бежать за советом к соседке. Вот вы стоите посреди кухни в полной растерянности, а из кастрюльки валит едкий дым – пригорело. Но почему? Вроде все было сделано правильно... Не будем гадать. Главное при варке каши – это соотношение воды и крупы. Вот почему каши коварны. Для каши все важно. Вода из родника или из колодца и вода хлорированная, из водопроводного крана, для нее не одно и то же. И приходится помнить, что львиная доля воды уходит на разваривание крупы, на ее набухание и только малая на то, что бы «довести кашу до ума». Перед варкой крупу нужно перебрать: в ней всегда имеются различные примеси. Чтобы удалить пыль, песок, пустые зерна, недробленые крупы промывают или проточной водой в сите, или в кастрюле в нескольких водах. Нелишне знать и то, что при варке крупы выделяют крахмал, поэтому зерна впитывают жидкость и набухают. От количества воды зависит, какой будет каша – жидкой или густой. Если вы варите вязкую кашу, крупу следует засыпать прямо в горячую жидкость и часто помешивать. Дробленые крупы, перед тем как их засыпают в кипяток, нужно смешивать с небольшим количеством холодной жидкости, а уж потом вливать в кипящую, помешивая, чтоб не образовались комки. Каши – это не только самостоятельное блюдо, которое подают с маслом, молоком, сметаной, это еще и основа для приготовления запеканок, пудингов, гарнир к рыбным и мясным блюдам.

- Манная каша Манная крупа – это пшеничная мука строго определенного помола, которую готовят из твердых сортов пшеницы. Нам при ее варке придется соблюдать точные пропорции. 32 На 0,5 л молока – 2/3 стакана манки. Когда молоко закипит, всыпают через сито крупу и варят не больше 2 минут, энергично помешивая. Затем огонь гасят, кашу закрывают плотно крышкой и оставляют на четверть часа, чтобы крупа полностью разбухла. Вот после этой процедуры можно улучшать вашу кашу всячески, на любой вкус – добавлять масло, варенье и даже грибную подливу.

- Гречневая каша Она тоже требует абсолютной технологической дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. И ни граммом больше. Например, если у вас есть стакан гречневой крупы, требуется залить ее в кастрюле двумя стаканами воды. Такую кашу варят в кастрюле с толстым дном и плотной крышкой. Пусть вода с крупой покипит бурно 5 минут, потом огонь убавляют, добиваясь умеренного кипения, а в конце варки – совсем слабого. При этом не надо слишком часто

приоткрывать крышку и заглядывать в кастрюлю, этим вы только помешаете каше довариться, как следует.

• Рисовая каша. По части варки риса в тех странах, где он заменяет хлеб – Японии, Китае, Вьетнаме, Корее, – повара достигли большого совершенства. И, к сожалению, этот богатейший опыт слабо проникает к нам, иначе, чем можно объяснить, что на рис, отваренный в наших столовых, горько смотреть... Нам с вами лучше всего взять на вооружение достаточно простой и надежный способ варки риса. Вот он: На 200 г риса – 300 г кипятка. Время варки – 12 минут. Рис засыпают в кипяток, закрывают кастрюльку крышкой (лучше с гнетом, чтоб не соскочила под давлением пара), 3 минуты варят на сильном огне, затем 7 – на умеренном и 2 – на слабом. После этого, погасив огонь, еще на 12 минут нужно оставить кастрюльку закрытой. И в результате – истинная рисовая каша, которую «маслом не испортишь», которая готова служить дополнением к мясу, овощам и быть основой для фарша.

• Перловая каша рассыпчатая. На 300–400 г перловой крупы – 30–40 г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль. Отмеренную крупу промываем, отцеживаем. Кипятим воду, добавляем жир, засыпаем крупу, солим и, помешивая, варим на небольшом огне. Когда вода впитается, доводим кашу до готовности на «водяной бане». После того, как каша станет мягкой, вынимаем ее, раскладываем на блюдо и подаем с грибным соусом.

• Ячневая каша рассыпчатая На 300 г ячневой крупы – 30 г жира, воды в 3 раза больше объема крупы, соль. Ячневую кашу варим так же, как и перловую. Подаем ее к столу с луком, подходящим соусом к тушеному мясу. Хороша ячневая каша для приготовления голубцов.

• Пшенная каша рассыпчатая На 300–400 г крупы – 30–40 г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль. Варим пшенную кашу, как перловую. Подаем со сливочным маслом, творогом или овечьим сыром, либо мелко рубленым укропом в томатном соусе. Пусть же удача сопутствует вам в благородном и почитаемом людьми деле – домашней готовке разнообразных каш. В добрый час!

Круглый стол для родителей в средней группе «Организация детского питания»

Цель: активизация участия родителей в воспитании у детей привычки употреблять в пищу полезные продукты.

Задачи: укреплять здоровье детей; способствовать их гармоничному физическому развитию; обогащать педагогический опыт родителей по теме собрания; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового питания в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

Участники: родители, воспитатели, старшая медсестра ДОУ.

План проведения:

I. Вступительный этап.

II. Основная часть:

1) Введение в проблему;
2) Консультация старшей медсестры ДОУ;
3) Обратная связь с родителями;
4) Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»;
5) Просмотр видеофильма о питании детей в детском саду.

III. Подведение итогов собрания.

Ход мероприятия

I. Подготовительный этап.

1. Анкетирование родителей «Питание в семье».
2. Оформление памяток для родителей.
3. Изготовление приглашений каждой семье: «Уважаемые... *(И. О.)*! Если вы заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья вашего ребёнка, приглашаем вас к разговору о правильном питании детей. Наша встреча состоится 26 мая в 17. 00 часов. Вас ожидает:

- встреча со старшей медсестрой нашего ДОУ,
- просмотр видеофильма о питании ваших детей в детском саду.
- обсуждение текущих вопросов.

II. Вступительный этап.

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады, что вы присутствуете на нашем собрании, посвящённом проблеме детского питания.

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест».

Но прежде чем мы начнём, давайте поздороваемся друг с другом. *(Родители здороваются с соседями справа и слева)*.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» - «здоровья желаю».

III. Основная часть.

1) Введение в проблему.

О том, что правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого

можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых. А сейчас слово предоставляется старшей медсестре нашего детского сада Мальцевой Любови Михайловне.

2) Консультация старшей медсестры ДОУ.

Цель: познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольного возраста.

В ходе консультации затрагиваются вопросы питания детей в дошкольном учреждении *(разнообразие меню, калорийность, выполнение норм по основным продуктам питания и др.)*, питания детей в семье *(соблюдение режима питания, употребление в пищу полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение заболеваемости и т. п.)*.

3) Обратная связь с родителями.

- Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак? *(Да, мы даём понять ребёнку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот чёткий вывод.)* Часто мамы проявляют повышенный интерес питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мама в соответствии с советами врача станет готовить ребёнку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту.
- Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест? *(Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.)*

4) Обсуждение памятки для родителей «Это следует знать!»

(Родители по очереди зачитывают пункты памятки и высказывают своё мнение.)

- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».
- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни *(собственное питание)*, положительный пример взрослого.
- Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач *(согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях)*.

5) Просмотр видеофильма о питании детей в детском саду.

III. Подведение итогов собрания.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.

1) Принятие решения собрания.
2) Вручение родителям памяток по организации детского питания.

Приложение №1.

Анкета для родителей **«Питание в семье».**

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию - гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?

11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Приложение №2.

Памятка 1. Пять правил правильного питания.
Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.
Правило 5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

Приложение №3.

Памятка 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных **«НЕ»**

Не принуждать.

1. Не навязывать.
2. Не ублажать.
3. Не торопить.
4. Не отвлекать.
5. Не потакать, но понять.
6. Не тревожиться и не тревожить.
7. **Приложение №4.**

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Таблица: как составить план мероприятий для Недели здоровья с указанием хронометража (на примере одного дня)

Режимный интервал	Список мероприятий и их длительность			
	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утро	• Дидактическая игра «Моем куклу» — 7 минут. • Беседа «Чистота и здоровье» — 7–9 минут.	• Беседа «Где живут витамины?» — 8–9 минут. • Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно?» — 10–11 минут.	• Просмотр видеоролика о правильном питании — 10 минут. • Дидактическая игра «Что было бы, если…» — 12 минут.	• Просмотр презентации «Зимние виды спорта» — 10 минут. • Беседа «Спорт и мы» — 15 минут.
Музыкальное занятие	«Музыка здоровья» (способы расслабления) — 15 минут.	«Музыка здоровья» (интегрированное, дети рисуют под музыку — 20 минут.	«В ритме сердца» (с элементами хореографии и дыхательной гимнастики) — 25 минут.	«В ритме сердца» (с элементами ритмики и хореографии) — 30 минут.
Прогулка	Подвижные народные игры — 10–15 минут.	Самостоятельная двигательная активность (с мячами, лентами, ракетками) — 15 минут.	Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием — 20 минут.	Игра-соревнование между подготовительными группами (хоккей с мячом) — 25 минут.
Вторая	• Театрализованное представление «Доктор	• Разучивание стихотворения «Спортивная	• Просмотр и обсуждение мультфильма	• Вечер настольных игр

половина дня	Айболит» — 15 минут. • Аппликация «Баночка с витаминами» — 10 минут.	семья» — 10 минут (далее в индивидуальном порядке). • Консультация для родителей о значении и способах закаливания — 30 минут.	«Снежные дорожки» — 12–15 минут. • Создание коллективной композиции из пластилина «Хоккеисты» — 25 минут. • Анкетирование родителей «Спорт в вашей семье» — 5–10 минут.	(«Пальчиковый футбол», «Спортивное лото») — 30 минут. • Мастер-класс для родителей «Парная гимнастика (мама/папа + ребёнок») — 30 минут.

Рекомендации родителям по вопросам питания детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т. е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не

кормили, т. к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

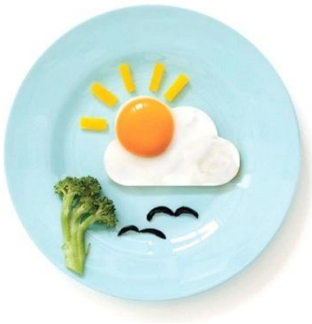
Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольное учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.

Правильное питание дошкольника дома в выходные дни

Наверное, вы заметили, что у вашего шестилетки произошел, а может быть, вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.



Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом (прием пищи, который что англичане называют "ланч") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для родителей по питанию

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное

для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты

С У Б Б О Т А

З А В Т Р А К

1. Омлет

2. Каша молочная разная

(геркулесовая, рисовая)

3. Хлеб с маслом сыром

4. Чай с молоком

О Б Е Д

1. Салат овощной из любых свежих овощей.

2. Щи на мясном бульоне со сметаной.

3. Картофельное пюре.

4. Котлета мясная

5. Компот из сухофруктов

ВОСКРЕСЕНИЕ

ЗАВТРАК

1. Творожная запеканка с изюмом

или творожный сырок

2. Хлеб с маслом сыром

3. Напиток кофейный на молоке

10 ЧАСОВ

1. Фрукты

ОБЕД

1. Салат из свежих овощей.

2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной

3. Гречка

4. Гуляш мясной

П О Л Д Н И К

1. Сырник творожный.

2. Чай или кисель.

3. Фрукты любые.

У Ж И Н

1. Рыба тушеная с овощами.

2. Зеленый горошек.

3. Кефир

4. Крендель домашний

5. Кисель

ПОЛДНИК

1. Кефир, ряженка, бифидок

УЖИН

1. Суп молочный

2. Чай

3. Пирожок с яйцом и сыром

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

В питании детей используются различные сорта мяса: говядина, птица (кроме уток и гусей), кролик, холодная баранина, для старших детей: нежирная свинина в рубленом виде.

Следует использовать такие ценные растительные белковые продукты, как фасоль, горох, соя (содержание белка в горохе 23%. фасоли 23%, сое -3%). В них мною витаминов группы В, витамин К, много калия и других минеральных веществ.

В те дни, когда нет достаточного количества мяса или рыбы, включают блюда из бобовых – суп-пюре гороховый, гарнир из зеленою горошка и т. д. Повысить содержание животного белка можно также за счет неострых сортов сыра.

Не рекомендуется давать детям более одного яйца в день. Избыток белков в желтке может вызвать аллергические реакции, а высокое содержание лецитина действует возбуждающе на нервную систему.

Рыбу дают чаще, в том числе морскую. Она содержит ценный набор аминокислот, витаминов и микроэлементов, хорошо переваривается и усваивается. Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского

учреждения на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

Принимая во внимание, то, что в выходные дети старше трех лет больше бывают на воздухе, занимаются активными играми, спортом, в меню для них больше включается мясо, рыба, масло сливочное, сыр и другие продукты.

В выходные особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении. Например, голубцы, котлеты и колбаски «белит» из рыбы, блюда из печени, кролика.

Из овощных блюд по картотеке выбирают блюда, которые в течение недели в меню детского учреждения не включались. Для выполнения нормы белка дают творожное блюдо. Белки из натурального творога усваиваются лучше, однако, если нет уверенности, что творог приготовлен из пастеризованного молока, его используют только в изделиях после термической обработки (вареники, сырники, и т. д.). Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям можно приготовить молочную кашу, яйца, омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами.

В выходные или праздничные дни детям можно дать выпечку. Однако, надо подбирать такие изделия, в которые входит меньше жира, а больше фруктов, орехов. Дают также желе фруктовое, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

Памятка для родителей

Примерное меню «Выходного дня» для детей дошкольного возраста

Часы приема пищи	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ			
Примерное меню	Объем блюд, мл	Примерное меню			
Дети до 3 лет	Дети 3-7 лет	Дети до 3 лет	Дети 3-7 лет		
ЗАВТРАК					
8.30-9.00	Каша молочная (пшеничная, кукурузная, гречневая и т. д.)	150	200	Салат овощной (капуста, морковь) с растительным маслом	60 80
Омлет	60	80	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150	200
Какао на молоке	150	200	Чай сладкий	150	200
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный со		

со сливочным маслом и сыром			сливочным маслом			
Фрукты (яблоко)	1шт.	1шт.	Фрукты (груша)	1 шт.	1 шт.	
ОБЕД						
12.00-13.00	Салат морковно-яблочный с сахаром и растительным маслом	40	60	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	60
Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	
Мясные тефтели с тушеной капустой	60/120	80/150	Кура отварная с картофельным пюре	60/20	80/150	
Компот из свежезамороженных ягод	150	200	Компот из свежезамороженных ягод	150	200	
Хлеб ржаной	30	60	Хлеб ржаной	30	60	
ПОЛДНИК						
15.30-16.00	Творожная запеканка с изюмом	120	180	Морковно-рисовая запеканка с джемом	60	100
Молоко	150	200	Йогурт	150	200	
Фрукты (мандарины)	1шт.	1-2 шт.	Фрукты (банан)	1шт	1шт.	
УЖИН						
18.20-18.45	Рыбные фрикадельки с, картофельным пюре	60/20	80/170	Овощное рагу	180	250
Хлеб пшеничный	40	60	Булочка домашняя	40	60	
Сок фруктовый	150	200	Сок фруктовый	150	200	

Организация питания детей в детском саду.

Организация полноценного, рационального питания является одним из основных факторов, способствующим правильному развитию детей, особенно раннего и дошкольного возраста, укрепления и сохранению их здоровья.

Соблюдение правильного питания важно во все возрастные периоды, однако в дошкольном возрасте роль питания особенно велика. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается бурным ростом и развитием: происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции, интенсивно идёт созревание головного мозга и развитие высшей нервной деятельности.

Перечисленные особенности детского организма обусловливают необходимость поступления достаточного количества пластического материала-белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов потребность в которых у детей относительно более высокая, чем у взрослых людей.

Длительное пребывание детей в детском саду требует соблюдения необходимого режима питания и правильного распределения пищи в течение суток.

Дети, находящиеся в дошкольном учреждении в течение 10ч, должны получать трехразовое питание, обеспечивающее 75-80% суточного рациона: завтрак, обед и полдник. Питание ребёнка должно быть сбалансированным, которое обеспечивает поступление в организмом ребёнка всех необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении.

Ежедневно в рацион детей следует включать достаточное количество овощей и фруктов, в том числе в сыром виде.

На завтрак детям дают обычно молочные продукты, творожные блюда, сырные продукты, можно дополнять фруктами или хлопьями и мучными изделиями.

Обед должен состоять из первого, второго и третьего. Выбор первых блюд ничем не ограничивается: любые бульоны, вегетарианские супы. Вторые блюда обязательно должны быть из мяса, рыбы или курицы с овощными гарнирами, можно использовать макаронные изделия и крупы.

В качестве третьего блюда дают свежие фрукты, компоты.

На полдник следует давать, кисло-молочные продукты или молоко с небольшим

количеством печенья или других кондитерских изделий, фрукты, творожные блюда.

При приготовлении пищи для детей раннего и дошкольного возраста используется различная кулинарная обработка продуктов.

В возрасте 2 лет в рацион детей следует вводить салаты из сырых и вареных овощей.

К 3 годам мясо можно давать в виде паровых и жареных котлет. После 3 лет всю пищу, дети могут получать в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно использовать свежую, консервированную или сухую зелень. С этой целью в блюда добавляют некоторые фрукты, ягоды, овощи в сыром, консервированном и сушеном виде.

Здоровое питание дошкольников

По прошествии некоторого времени ребенок садится за общий стол, это может произойти как в два года, так в более меньший или больший возраст, в общем это не так уж важно. Тут главным становится вопрос: «А каково должно быть питание дошкольника?». Можно ли быть уверенным в том, что питание для дошкольника должно быть точно таким же, как и питание для взрослого человека?

На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

Принципы питания дошкольника

Питание дошкольников должно преследовать следующие принципы:

- во первых, энергетическая ценность продуктов должна соответствовать его возрасту. Так, в дошкольном периоде, 25% должен составлять завтрак, обед около 40%, полдник в районе 10%, ужин около 25%;

- должны соблюдаться санитарные нормы при питании дошкольника. Не важно организовано оно родителями или дошкольным учреждением. Часы приема должны быть постоянным, а количество приемов пищи в день должно быть не более четырех раз (самое оптимальное — это 4);

- вся принимаемая пища должна быть полностью сбалансирована

Продукты

В этом возрасте должны быть под запретом грибы и острые приправы. Острее блюда можно сделать при помощи чеснока, лука или же добавляя очень небольшое количество перца в соусы.

Клетчатка содержится в пшенной крупе, ей стоит уделить намного больше внимания.

Горячая и теплая пища должна составлять три четверти от дневного рациона. А в основу питания должны входить такие продукты как рыба, мясо, макароны, молочные продукты, хлеб, крупы, фрукты и овощи.

Продукты содержащие в себе белок являются главным фактором при составлении пищевого рациона для дошкольника. Необходимо в обязательном порядке использовать мясо: курица, индейка или телятина. Если необходимо приготовить рыбу, то предпочтение лучше всего отдать нежирным сортам, таким как: судак, треска, хек, горбуша или минтай.

Не стоит давать ребенку такие деликатесы, как копчености или же различные икры. Ведь из-за них могут возникнуть проблемы в виде раздражения нежной слизистой оболочки желудка ребенка. А организм не получит для себя никакой пользы. Кроме того, можно использовать жаренные блюда, но при этом не стоит перебарщивать с маслом. Лучше всего приготовить котлеты или тефтели.

Вывод

На самом деле, довольно хлопотно постоянно уделять внимание питанию дошкольника, но ведь и взрослые должны питаться только здоровой пищей!

Ведь это будет не только пользой для нас самих,

но также будет и примером для ребенка!

Советы родителям «Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, что повышает потребность организма в белке. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта - ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, Вам организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должны быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога, как источников наиболее полноценного белка.

Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень (укроп, петрушку, салат, зеленый лук, щавель, крапиву и др.)

Второй особенностью организации питания ребенка в летнее время, является более рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным. Дело в том, что особенно в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, состоящее, в основном, из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. Он легко справляется с такой пищей, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого "перекуса", ребенок с удовольствием съест весь обед, состоящий из наиболее калорийных богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто также за счет повышения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно дать еще и пятое кормление в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости. Поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше - отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность использования ребенком сырой воды, особенно в загородных условиях, которая может создать опасность возникновения расстройства пищеварения.

Употребление сырых соков - это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он. Как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и в таком виде выводить их из организма. Вот почему нектары могут выступить в роли напитков "защиты" для выведения вредных токсичных веществ из организма.

Уважаемые папы и мамы, запомните:
Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок - нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок - нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок - много витамина С.

Яблочный сок - укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок - обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

Несколько летних рецептов для детей

1. Салат из редиса с зеленым луком: редис 50гр., лук зеленый 10гр.,

масло растительное 4 гр.

Красный редис очистить от ботвы, белый от кожицы, тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать кружочками, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом.

2. Щи зеленые: щавель 40гр., картофель 30гр., лук репчатый 10гр., масло сливочное 5гр., сметана 10гр., яйцо 1/3 шт., зелень 5гр.
Щавель и молодую крапиву перебрать, тщательно вымыть, обдать кипятком, воду слить, листья пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности, за. За 10-15 минут до конца варки добавить подготовленные щавель и крапиву, спассерованный на сливочном масле лук. Подавать со сметаной, мелко нарубленным яйцом, сваренным

вкрутую.

3. Кисель из ревеня: ревень 40гр., сахар 15гр., мука картофельная 6гр. Ревень очистить, вымыть, нарезать на кусочки, отварить в воде до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, довести до кипения, влить при помешивании разведенную в холодной воде картофельную муку, еще раз довести до кипения и сразу сеять с огня