

Питание детей в ДОУ и дома

Организация питания детей в дошкольном учреждении и дома

Правильная организация питания детей предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- Составление полноценных рационов питания;
 - Использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
 - Строгое соблюдение режима питания, отвечающее физиологическим особенностям детей различных возрастных групп, правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режимом работы учреждения;
 - Соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и развития детей;
 - Правильное сочетание питания в ДОУ с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
 - Строгое соблюдение технологических требований приготовления пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
 - Повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильная организация питания детей в группах;
 - Учет эффективности питания детей.
 - Индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний.
- документы:

Правила составления пищевого рациона:

- 1) в основу меню должно быть положено использование набора продуктов, утвержденного для каждой возрастной группы (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 и другими нормативными документами);
- 2) каждый день в рацион питания необходимо включать всю суточную норму молока, масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям не каждый день;
- 3) следует соблюдать правильное распределение продуктов в течение дня: блюда, содержащие мясо и рыбу, давать детям в первую половину дня - на завтрак и обед, поскольку продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, задерживаются в желудке ребенка и требуют для переваривания большого количества пищеварительных соков. На ужин следует давать овощные и фруктовые блюда, так как молочно-растительная пища усваивается легче, а во время сна процессы пищеварения замедляются;
- 4) в меню необходимо ежедневно включать салаты из овощей, свежие фрукты;
- 5) рациональное сочетание блюд достигается следующим образом: если первое блюдо овощное, то ко второму мясному подается гарнир из круп или макаронных изделий; в один прием пищи не следует включать несколько блюд с кислым вкусом (щи, борщи на первое в сочетании с киселем из клюквы, смородины на третье); если суп заправлен крупой, то на гарнир можно давать только овощи; если на завтрак дается каша, то обед лучше приготовить овощные блюда;
- 6) при составлении меню необходимо следить за тем, чтобы в отдельные дни дети не получали только овощные или только крупяные блюда. Принять за правило, что ребенок ежедневно получает два овощных блюда и один раз кашу. На обед к мясным и рыбным блюдам рекомендуется готовить сложные гарниры;
- 7) следует контролировать разнообразие блюд в течение недели, обращать внимание на то, чтобы блюдо не повторялось не только в течение дня, но и в ближайшие

дни. Разнообразия в питании детей можно достигнуть путем приготовления широкого ассортимента блюд из одного и того же продукта;

Режим питания.

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания, что обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

У детей раннего и дошкольного возраста процесс желудочного пищеварения продолжается примерно 3-3,5 ч, в течение этого периода происходит опорожнение желудка, и у ребенка появляется аппетит. Поэтому дети должны получать питание не менее 4 раз в сутки с интервалами между кормлениями 3,5-4 ч.

Детям рекомендуется находиться за столом во время обеда не более 25—30 мин, во время завтрака и ужина — не более 20, полдника — 15.

Правильная организация питания детей предусматривает необходимый объем пищи, определяющийся возрастом ребенка, анатомо-физиологическими особенностями пищеварительной системы.

Соблюдение указанных объемов порций очень важно, так как при увеличении количества предлагаемой пищи может снизиться аппетит, нарушиться функция пищеварения, в ряде случаев может выработаться вредная привычка есть больше, чем надо, что способствует ожирению. При недостаточном объеме порций ребенок не испытывает чувства насыщения, и это неблагоприятно отражается на его самочувствии.

Один из важных моментов режима питания — запрещение давать детям в промежутках между кормлениями сладости, печенье, булочки. На это надо обращать внимание обслуживающего персонала и родителей. Даже фрукты и ягоды дают детям во время очередного приема пищи.

Организация правильного режима питания предусматривает также обеспечение преемственности между ДООУ и семьей в питании детей. Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного учреждения. С этой целью следует вывешиваться в группах дневное меню, а также рекомендации для родителей по питанию.

Эстетика питания

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все, что включает в себя понятие «эстетику питания». За время пребывания в ДООУ ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные (начиная с 1,5—2 лет) принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту.

Для детей необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, столовые приборы по объему соответствующие возрасту детей. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами.

Нельзя торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Необходимо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, пользоваться салфетками. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5—2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. С 5 лет дети должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и левой руке. По

окончании еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

Питание детей в период адаптации к ДОО.

Поступление в ДОО для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Период адаптации к детскому саду у разных детей продолжается от 3 недель до 2—3 мес. и может сопровождаться различными нарушениями в состоянии их здоровья. В это время может снизиться аппетит, нарушиться сон, появляются невротические реакции (заторможенность или повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рвота и др.). В результате снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, отмечается повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Нередко в период адаптации у детей значительно снижается масса тела, задерживается нервно-психическое развитие.

Учитывая важную роль белков, витаминов, особенно группы В, в приспособительных реакциях детского организма, следует обратить внимание на качество питания и его сбалансированность до поступления ребенка в новый коллектив и при адаптации к нему. В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся привычки в питании. Ребенку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять.

Если ребенок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно, в этих случаях можно допустить мать или другого близкого ребенку человека к кормлению его в группе. Необходимо чаще предлагать ребенку теплое питье. Обычно в дошкольные учреждения дети поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторных заболеваний, для их профилактики рекомендовано использование овощей и фруктов с фитонцидным эффектом (лук, чеснок, хурма, черника, черноплодная рябина), продукты, обогащенные витамином С.

Важно установить тесную связь с родителями вновь поступивших детей: ежедневно информировать их о поведении ребенка, его аппетите, о том, какие продукты и блюда ребенок недополучил в течение дня, давать конкретные рекомендации по дополнительному питанию ребенка дома.

Питание детей с избыточной массой тела.

Если на физиологической диете, сбалансированной по основным пищевым веществам, не происходит потери избыточной массы тела, можно снизить калорийность питания за счет ограничения легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров. При составлении рациона для детей с избыточной массой тела количество белка должно соответствовать возрастной потребности. Пропорционально степени избыточной массы тела снижается количество жира на 15—30%, углеводов — на 25—50%. Предпочтение отдается растительным маслам. Из меню исключаются сладости, кондитерские изделия, консервированные соки, манная крупа. Необходимо приучать ребенка принимать пищу без подслащивания. Овощи, фрукты, ягоды в питании этой группы детей не ограничиваются. Хлеб используется только ржаной, не более 60 г в сутки. Нежирные сорта мяса и рыбы даются в возрастном объеме, супы — в объеме 1/2 возрастной порции, исключают мясные, рыбные, грибные бульоны. Картофель дается в объеме 2/3 возрастной порции, макаронные изделия — из пшеницы твердых сортов, молочные продукты не ограничиваются, однако желательнее использовать нежирный творог [1].

В рекомендациях родителям по домашнему питанию следует советовать пользоваться преимущественно овощами и молочными продуктами. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч до сна. Учитывая, что полным детям рекомендуется более частый прием пищи, но соответственно в меньших количествах, можно посоветовать родителям дать ребенку утром легкий завтрак (стакан кефира, ржаной хлеб, яблоко), сообщив об этом воспитателю. В этом случае педагог снижает питательную ценность получаемого ребенком в ДОУ завтрака. В домашних условиях также рекомендуется использовать пшеничные отруби. Кроме рационального питания полных детей важно правильно организовать их двигательный режим, активный отдых.

Питание детей с аллергическими заболеваниями.

В питании детей, страдающих пищевой аллергией, ограничиваются следующие продукты: яйца, рыба, цитрусовые, кофе, какао, шоколад, мясные, рыбные, грибные бульоны. Продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, исключаются полностью. Замену продуктов проводят в соответствии с переносимостью ребенком тех или иных продуктов. В рационе ребенка рекомендуется уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сладостей, сахара. Полезно вводить растительное масло, оказывающее положительное влияние на кожные проявления. На каждого ребенка с пищевой аллергией заводится лист питания, в котором четко указывается, какие продукты противопоказаны и чем их можно заменить.

Питание детей, перенесших острые заболевания и часто болеющих

Эти дети, как правило, страдают пониженным аппетитом и физически ослаблены. Их в первую очередь обеспечивают достаточным количеством животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Необходимо следить, чтобы ребенок полностью съедал полагающуюся ему порцию мяса, рыбы, творога. Лучше, если эти порции будут несколько увеличены (на 10—15%) за счет уменьшения количества гарнира. Количество жира в питании детей должно соответствовать возрастной норме.

Для улучшения аппетита и повышения защитных сил организма ослабленным после болезни детям снижают потребление животных жиров, заменяя их растительным маслом, богатым полиненасыщенными жирными кислотами, при этом общее количество растительных жиров в рационе ребенка должно составлять около 20% всего количества жира. Полезно давать салаты с растительным маслом несколько раз в день. Родителям можно порекомендовать дать ребенку такой салат утром, до ухода в детский сад, и вечером перед ужином.

Рекомендуется включать в их рационы разнообразные фрукты и овощи, фруктовые, овощные и ягодные соки, отвары из овощей и фруктов, избегать избыточного употребления сладостей, сахара. Молоко ослабленным после болезни детям целесообразно заменять кисломолочными продуктами, стимулирующими процессы пищеварения. Например, можно порекомендовать родителям дать ребенку перед сном стакан кефира.

У переболевших детей повышается потребность в витаминах. Рекомендуется в течение двух недель вводить витамины группы В, С, А, Е (в возрастных лечебных дозировках). Желательны пищевые добавки: гидролизат из мидии пищевой, фитолон, моринид, бумевит С, паста из пекарских дрожжей, рыбий жир. Пища детей, перенесших острые заболевания, должна быть легкоусвояемой, разнообразной, красиво оформленной.