

## Воспитание культуры питания в дошкольном возрасте.

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека.

Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Говоря о питании детей дошкольного возраста, следует, прежде всего, остановиться на особенностях этого возрастного периода.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование и дифференцирование интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка со сверстниками и окружающим миром. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных агентов, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью к инфекционным заболеваниям и хорошей сопротивляемостью.

Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей младшего возраста железом, селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п.

Поэтому определяющим принципом организации детского питания должно стать сбалансированное питание, концепция которого детально разработана академиком РАМН А.А. Покровским. Согласно этой теории, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно при условии его снабжения не только соответствующим количеством энергии и белка, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между многочисленными незаменимыми компонентами питания, каждому из которых в обмене веществ, принадлежит своя роль. К таким компонентам питания относятся незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минеральные вещества и микроэлементы.

Выразителем сбалансированного питания здорового ребенка является рациональное питание. Рациональное питание (от лат. *rationalis* – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов, основывающееся на следующих принципах:

- соответствии энергетической ценности рациона среднесуточным энерготратам;
- наличию в рационе необходимых пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- правильном распределении пищи по приемам в течение дня (режим питания) – время и количество приемов пищи, интервалы между ними;
- обеспечении высокого качества пищи – хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способа приготовления, внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура, объем, разнообразие пищи;
- обеспечении оптимальных условий приема пищи – соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов, положительный настрой на прием пищи;
- санитарно-эпидемиологической и радиационной безопасности пищи.

При организации детского питания гораздо большее значение, нежели просто соблюдение физиологических норм пищевых веществ (БЖУ, микроэлементов, витаминов и прочих БАВ) и энергии, имеет соблюдение продуктовой сбалансированности питания, направленной на выполнение этих норм именно теми продуктами, которые более всего необходимы детям. Продуктовая сбалансированность детского питания является главным признаком его рациональности. Не одно десятилетие существуют рекомендованные наборы пищевых продуктов

для различных типов детских учреждений, разработанные Институтом питания РАМН. Эти нормы утверждены постановлением Совмина СССР № 317 от 12 апреля 1984 г. и с тех пор не пересматривались, хотя к ним существует множество дополнительных рекомендаций. В частности, немаловажное значение имеет содержание таких объединенных категорий продуктов, как «крупы, бобовые, макароны», «овощи разные», «мясо».

При анализе и официальных, и рекомендуемых продуктовых наборов выявляется также одно существенное замечание. Даже четырехразовый режим питания в ДОУ, заканчивающийся ужином в 18.00–18.30, не исключает необходимости для ребенка дополнительного домашнего питания перед сном, которое дополнительно дает 10–15 % энергетической составляющей пищи (ккал).

### **Рекомендации для родителей по формированию культуры питания в домашних условиях.**

В домашних условиях необходимо обеспечить следующие принципы организации питания ребёнка:

- Обеспечение должной калорийности
- Достаточное содержание всех жизненно важных пищевых компонентов и главного строительного материала – белка. Основными источниками этого пищевого компонента являются: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов наиболее богат белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшеница), хлеб.
- Большую часть суточного количества жиров в рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Их лучше всего давать в виде сливочного масла, сливок, сметаны, частично в виде жира, содержащегося в молоке, кисломолочных продуктах, а также жира мясных продуктов. Растительные жиры обязательно должны входить в рацион ребенка, т.к. они являются наиболее полноценными жирами, богатыми источниками жирорастворимых витаминов (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло и др.)
- Основную часть необходимых ребенку углеводов должны поставлять крупы, хлеб, макаронные изделия и, самое главное, – овощи и фрукты.
- Хорошие вкусовые качества продуктов
- Привлекательный внешний вид предлагаемой ребенку пищи
- Разнообразие блюд

### **Особенности питания ребенка в период адаптации**

Переход ребенка к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, 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).

### **Будет ли малыш есть в детском саду?**

Будет ли малыш кушать в детском саду, зависит как от персонала детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет есть самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей в детский сад, нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Воспитателями отмечено, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними, их многое отвлекает. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Особенно много проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста. С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

### **Первый день в саду.**

Первые несколько дней пребывания малыша в детском саду - самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное - отсутствие мамы. Это очень сильно сказывается на психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита, а у детей, особо привязанных к маме и домашней обстановке, он может пропасть вовсе. Некоторые малыши даже отказываются от еды и дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша в этот период нужно включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты. Также, специалисты рекомендуют завтраком в первые дни кроху кормить дома, но обязательно предупредить воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Желательно предупредить воспитателя о привычках своего малыша. Для новеньких в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или помощника воспитателя.

### **Когда я ем, я глух и нем!**

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

## **Рецепты здоровья**

### **ОТ КАШЛЯ**

Смешать 5 частей морковного сока, 2 части горячего кипяченого молока и добавить 1 часть меда. Настаивать 4 часа, пить по четверти. Пить часто 4-6 раз в сутки и обязательно перед сном в течение 5 дней. Морковным соком можно полоскать горло.

Порезать 5 луковиц и 1 головку чеснока, залить  $\frac{1}{2}$  литром молока и кипятить пока не станут мягкими, добавить мед и измельченные листья мяты. Принимать по 1 ст. ложке через час.

### **ОТ АНГИНЫ**

В литровую кастрюлю с кипящей влить 1 столовую ложку настойки прополиса и дышать над паром. При вдохе задерживать на 2-3 секунды дыхание.

### **ОТ ПРОСТУДЫ**

Натереть на терке лук, чеснок, накрыться одеялом и дышать 20-30 минут. Провести не менее 3 сеансов.

Чай с лимоном и имбирем.

Молоко (150 гр.) вскипятить, добавить кусочек сала и питьевую соду на кончике ножа.

Чеснок натереть на терке и смешать с медом 1:1, принимать перед сном по 1 столовой ложке.

50 гр. натертого шоколада, любого жира (можно масла) подогреть, перемешать, держать в холодильнике. Употреблять по 1 чайной ложке три раза в день.

### **ДЛЯ ИММУНИТЕТА**

Перемолоть на мясорубке 300 гр. кураги, 300 гр. изюма, 300 гр. чернослива, 300 гр. грецких орехов. Добавить 300 гр. мёда. Перемешать, поставить в холодильник. Подавать по 1 чайной ложке до еды один раз в день.

### **ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

2 чайных ложки с верхом морской соли Ахилесс (производитель «Сильвинит» , продается в аптеках) развести в  $\frac{1}{2}$  литра теплой воды. Налить во флакон с отверстием-распылителем. Брызгать в каждую ноздрю по 50 мл раствора утром и вечером.

### **САЛАТ «УРАЛЬСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

1 свёкла, 1 морковь, 1 черная редька, 1 зелёная редька, 1 ложка сахара, растительное масло, майонез, хрен с клюквой, уксус яблочный. Овощи натереть на крупной терке. Свеклу смешать с хреном, полить маслом, морковь – сахаром, редьку – с уксусом. Дать настояться в холодильнике. Всё смешать и заправить майонезом.

### **ЧАИ ВИТАМИННЫЕ**

20 гр. малины, 10 гр. листья облепихи

50 гр. шиповника, 30 гр. рябины, 10 гр. листьев облепихи

30 гр. плодов шиповника, 50 граммов черной смородины, 20 гр. листьев земляники, 10 гр. цветов черной бузины.

Перечисленные растения заварить, заливая 1 ложку сырья 2 стаканами кипятка. Выдержать в термосе 3 часа, выпить в течение дня. Можно добавить мёд по вкусу.

### **ДРОЖЖЕВОЙ НАПИТОК**

Это очень полезный продукт, богатый витаминами группы В, а именно В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. В<sub>6</sub> входит в состав ферментов, связанных с обменом аминокислот. В<sub>1</sub>- регулирует работу нервной системы, органов пищеварения, нормализует углеводный обмен. В<sub>2</sub> - обеспечивает нормальное состояние кожных покровов, слизистых оболочек. Рецепт его очень прост: на 200 мл воды 10 г дрожжей, 5 г сахарного песка. Все перемешать, довести до кипения. Напиток готов!

### **МОРКОВЬ В РОЛИ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ**

Уходу за зубами могут помочь овощи и, прежде всего, морковь. Она обладает чудесным свойством: и зубы чистит, и питает десны. Если перед сном вы и ваш ребенок съели по морковке – считайте, что одновременно вы почистили зубы, зубная щетка в этот вечер вам уже не нужна. Точно таким же свойством обладают кислые яблоки. Итак, совет: хотя бы раз в неделю чистите зубы морковкой или яблоком. И удовольствие получите, и зубы укрепите.