

Как подготовить ребёнка к питанию в детском саду

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка возможно лишь при обеспечении рационального питания, предусматривающего использование необходимого набора продуктов содержащих все нужные пищевые компоненты, минеральные соли, витамины в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Режим питания является одним из основных условий обеспечивающих рациональное питание. При подготовке ребёнка к посещению детского сада необходимо приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В детском саду питание пятиразовое:

1. Завтрак – 8-00
2. II Завтрак - 9-30
3. Обед – 11-30
4. Полдник – 15-15
5. Ужин – 16-20

Если режим питания ребёнка дома не совпадает с режимом питания в детском саду, то переходить на новый режим нужно постепенно. Желательно время приёма пищи сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать за 2-3 месяца до того, как ребёнок пойдёт в детский сад.

Суточный расход энергии ребёнка 1-3 лет составляет 1540 ккал, в возрасте 4-6 лет – 1970 ккал. Основным источником поступления энергии является пища. При организации питания необходимо правильно распределить энергетическую ценность пищи: первый завтрак – 20%, второй завтрак – 5%, обед – 35%, полдник 15%, Ужин – 25%. Постепенно отучайте малыша от перекусов между приёмами пищи.

Питание детей различных возрастных групп отличается по величине разовых порций объёма суточного рациона. Объём принятой пищи должен вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной емкости желудка.

В детском саду питание основывается на примерном десятидневном меню. Дети получают такие полноценные продукты как мясо, птица, рыба, молоко, сметана, творог, сыр, яйцо, фрукты, овощи и др. Жареные блюда полностью исключаются.

Для поддержания хорошего аппетита у детей, следует уделять внимание внешнему виду, вкусу, запаху готовых блюд, а также сервировке стола – всё это должно вызывать у ребёнка желание сесть за стол, создавать положительное отношение к еде. За столом не следует торопить детей, насильно кормить их, уговаривать. Продукты или блюда, которые особенно любят дети, не должны служить средством поощрения за хорошие поступки. Закрепляйте у детей гигиенические навыки поведения за столом.