

# Создание условий для организации питания



## 1. Значение питания для здоровья дошкольника

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и развития ребёнка, устойчивость к воздействию неблагоприятных условий, высокий функциональный уровень ведущих систем организма.

Функциональное питание – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

Ребёнок постоянно расходует энергию, затраты её зависят от его возраста, вида деятельности, климатогеографической зоны проживания, даже от сезона года. Основным источником поступления энергии является пища, получаемое ребёнком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечить непрерывно протекающие процессы роста и развития.

**Белки** являются жизненно необходимыми веществами и имеют особое значение в питании детей. Прежде всего, это основной пластический материал, идущий на построение клеток, тканей, органов. Необходимы они также для образования ферментов, гормонов, гемоглобина крови, они формируют соединения, которые обеспечивают иммунитет. Велика роль белков в усвоении организмом витамина С. К основным источникам белка животного происхождения относятся такие продукты, как молоко, творог, мясо, рыба, яйцо. Растительный белок содержится в муке, крупах, овощах.

**Жиры** являются источником энергии, они необходимы для построения клеточных оболочек, принимают участие в обмене веществ, играют роль запасного питательного материала, обеспечивают усвоение многих витаминов.

Наиболее легко усваиваются организмом молочные жиры (сливочное масло, сливки, сметана), труднее – свиной, бараний, говяжий жир, поэтому их не рекомендуется использовать в питании детей дошкольного возраста. Из общего суточного количества жира примерно 7-9 г должно составлять растительное масло (подсолнечное, кукурузное, хлопковое), обладающие высокой ценностью. В этих маслах содержатся жирные кислоты, которые регулируют процессы роста и развития, принимают участие в обмене веществ, способствуют повышению устойчивости организма к заболеваниям, благотворно влияют на состояние кожи, сосудов.

Большая часть пищевого рациона ребёнка состоит из углеводов, суточная норма которых в 4 раза больше, чем жира и белка. Углеводы

содержатся в продуктах растительного происхождения - крупах, картофеле, овощах, фруктах. Богаты углеводами сахар, хлеб, мёд, конфеты.

**Вода** – необходимая составная часть рациона, она входит в состав клеток и тканей, участвует в процессах, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

## **2. Эстетика питания**

Большое значение при проведении процесса кормления имеет всё то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребёнок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами, приобретает определённые навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребёнка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки. Столы и стулья должны соответствовать росту ребёнка.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережёвывать пищу, не глотать её большими кусками, съесть всё, что предложено.

Не следует кормить малыша насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками и т.д. При отвлечённом внимании у ребёнка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять детей долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой. Проведение праздников, дней рождения воспитанников имеет большое значение. Детям готовят праздничный обед или предлагают необычное блюдо на полдник.

Лучше приготовить как можно больше блюд из овощей, фруктов, ягод, а не прибегать к стандартной раздаче гостинцев, в состав которых входят какие-либо сладости.

### **3. Условия питания**

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание. Правильно организованный режим включает:

- а/ соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними;
- б/ рациональную в физиологическом отношении кратность приёмов пищи;
- в/ правильное распределение калорийности по отдельным приёмам пищи на протяжении дня.

Режим питания в каждом детском саду строится с учётом ряда факторов. Определяющими являются: продолжительность работы дошкольного учреждения, его назначение, сезон года. В соответствии с вышеизложенным, питание может быть 3-, 4-, 5-разовым.

Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание детей. В комнате необходимо создать спокойную обстановку, ничего не должно отвлекать внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества должны вызывать положительные эмоции у ребят.

Рациональное питание в детском учреждении требует правильно составленного меню. В каждом детском саду должно быть примерное 10-12 дневное меню, рекомендованное органами здравоохранения, на основе которого заведующий совместно с медработником составляет ежедневное меню.