

Поради батькам які мають дошкільнят!

Харчування дошкільнят

Харчування дітей дошкільного віку має відповідати основним вимогам раціонального харчування; його хімічний склад, калорійність, обсяг раціону й режим повинні повністю відповідати віковим потребам організму дошкільника.

Діти повинні одержувати харчування 4 рази на добу з інтервалами між окремими прийомами їжі не більше 4 годин.

- *На сніданок варто давати каші, овочеві пюре або інші щільні страви, а також гарячі напої - чай з молоком, кава, какао.*
- *Обід повинен містити першу рідку страву, другу переважно м'ясну або рибну й третю солодку страву.*
- *На вечерю краще готувати молочно-овочеву їжу при обмеженій кількості рідини. Важливо, щоб обсяг їжі строго відповідав віку дитини. їжа має не тільки задовольняти потреби зростаючого організму й викликати почуття насичення, але й відповідати віковій ємності шлунка.*
- *Якщо занадто малі порції не викликають почуття насичення, то надлишковий їхній обсяг може послужити причиною порушення нормальної функції травних органів, сприяти зміні апетиту, а в деяких дітей навіть викликати негативне відношення до їжі*



Пам'ятка для батьків

- Дитину потрібно годувати в строго встановлений час - за режимом, спокійно, терпляче, даючи можливість добре пережовувати їжу.
- У жодному разі не можна годувати дитину насильно.
- Не застосовувати заохочень за з'їдене, погроз і покарань за нез'їдене.
- Під час їжі не можна відволікати дитину ні читанням, ні грою.
- Потрібно заохочувати бажання дитини їсти самотійно.
- Дитину потрібно прилучати до участі в сервіровці й прибиранні столу.
- Привчайте дитину:
 - дотримуватися правил особистої гігієни;
 - розрізняти свіжі й несвіжі продукти;
 - з обережністю поводитися з незнайомими продуктами.
- При організації харчування дитини важливо пам'ятати, що не всі продукти корисні дітям. Дуже шкідливі напої: кола, солодка газована вода, а також картопляні чіпси, сосиски й дешева ковбаса, маргарин. Уживання цих продуктів несе загрозу для шлунка дитини.
- їжа в дитячому садку готується до кожного прийому.
- Удома ж страви часто готуються на кілька днів. У цьому випадку їжу потрібно тримати в холодильнику, а перед використанням прокип'ятити.
- Молочні продукти потрібно використати строго відповідно до дати, зазначеної на впакуванні. Не слід купувати ковбасу, сир, сметану більш ніж на 2 дні. Перш ніж дати що-небудь дитині, батьки повинні самі спробувати продукт.



Правила поведінки за столом

Обов'язково привчайте дитину дотримуватися певних правил:

- перед їжею ретельно мити руки;
- їсти тільки за столом;
- сидіти прямо, не розгойдуючись;
- руки варто тримати якнайближче до тулуба;
- на стіл можна покласти тільки зап'ястя, а не лікті;
- сидячи за столом, не нахилилися низько над тарілкою, лише злегка нахилити голову;
- жувати їжу із закритим ротом;
- за столом не можна розмовляти голосно або з повним ротом;
- під час їжі не потрібно поспішати, але й не сидіти довго за одною стравою;
- правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем;
- якщо ложка або виделка впала на підлогу, не піднімати, а попросити іншу;
- з'їдати все, що лежить на тарілці; залишати їжу некрасиво;
- набирати сіль спеціальною ложечкою або на кінчик ножа;
- насипати цукор у чай або інший напій спеціальною ложечкою;
- не забувати користуватися серветками;
- встаючи із-за столу, перевірити своє місце, чи досить воно чисте, при необхідності самотійно прибрати його;
- закінчивши їсти, подякувати тим, хто її приготував, сервірував стіл.



Вітаміни

Для нормальної життєдіяльності організму необхідно, щоб до раціону харчування дитини входили вітаміни. Значення їх неоціненне, вони регулюють процеси обміну речовин, відіграють велику роль у підвищенні опірності дитячого організму, тісно пов'язані із процесами росту й розвитку, входять до складу ферментів, беруть участь у процесах кровотворення.

Вітамін А у великій кількості міститься у вершковому маслі, яєчному жовтку, печінці. У деяких рослинних продуктах: моркві, салаті, помідорах, зеленому горошку, абрикосах, апельсинах - міститься каротин - провітамін А, що перетворюється в організмі на вітамін А.

Вітамін Р міститься в яєчному жовтку, печінці, ікрі риб, у невеликій кількості - у молоці й вершковому маслі.

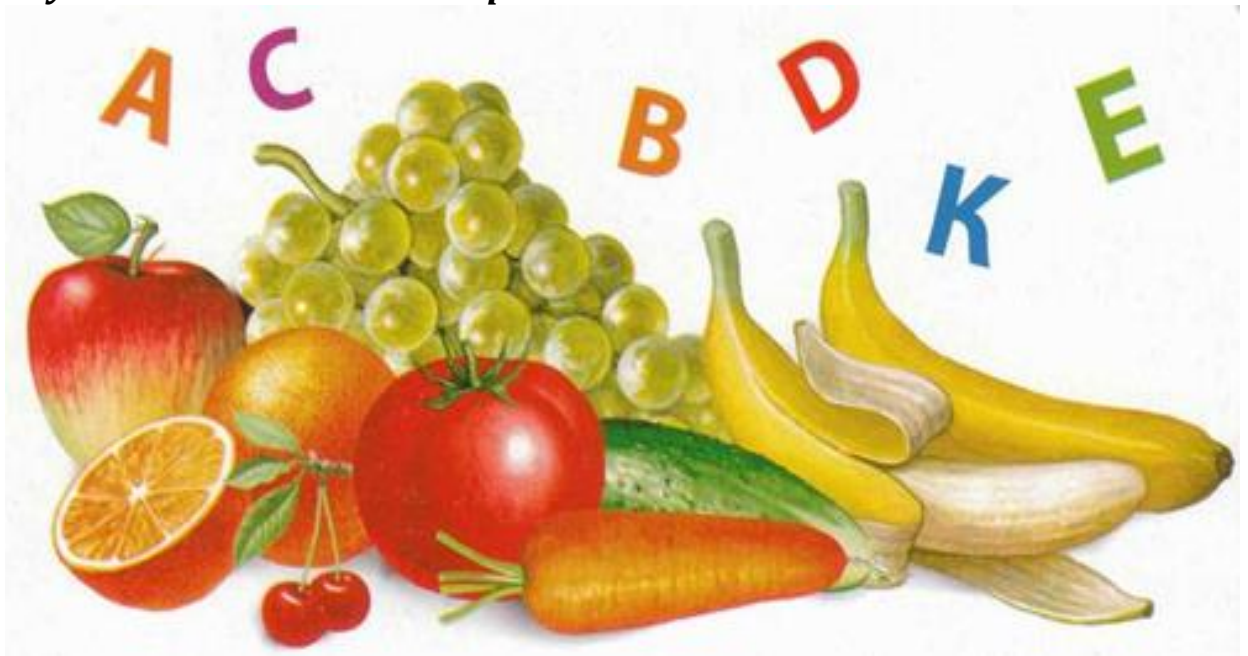
Вітамін К міститься в основному в помідорах, у зелених частинах рослин, шпинаті, капусті.

Вітамін С, або аскорбінова кислота, міститься в багатьох овочах і фруктах. Найбільше його в плодах шипшини, чорноплідної горобини, обліпихи, агрусу, цитрусових, капусті, картоплі.

Вітаміни групи В містяться в пекарських дріжджах, гречаній і вівсяній крупах, житньому хлібі, молоці, м'ясі, печінці, яєчному жовтку.

Вітамін Е міститься в зернах кукурудзи, моркві, капусті, зеленому горосі, яйцях, м'ясних і рибних продуктах, вершковому й оливковому маслі.

При повноцінному й різноманітному харчуванні, що включає овочі й фрукти, організм одержує необхідну кількість вітамінів. Навесні в їжу дитини обов'язково варто додатково вводити вітамін С.



Організація й режим харчування

Дуже великого значення набувають умови, у яких організується харчування дітей.

У кімнаті необхідно створити спокійну обстановку. Ніщо не повинне відволікати увагу дітей під час їжі: виключається музика, голосні розмови, покарання.

Харчування варто організувати так, щоб у дітей виникло позитивне відношення до процесу. Важливе значення має сервіровка столу, зовнішній вигляд страв, їхні смакові якості.

Їжу варто подавати теплою, щоб діти не обпікались, температура пер-шої й другої страв - 50-60°, третя страва має бути кімнатної темпера-тури.

Не менш важливе точне дотримання часу кожного прийому їжі. Чіткий режим харчування виробляє в дитини рефлекс на час, тобто до встановленого часу в шлунку починає виділятися травний сік. Припустимі відхилення в часі прийомів їжі не повинні перевищувати 15 хв.

Між прийомами їжі дітей не слід підгодовувати. Вечеря має бути не пізніше ніж за 2 години до сну.

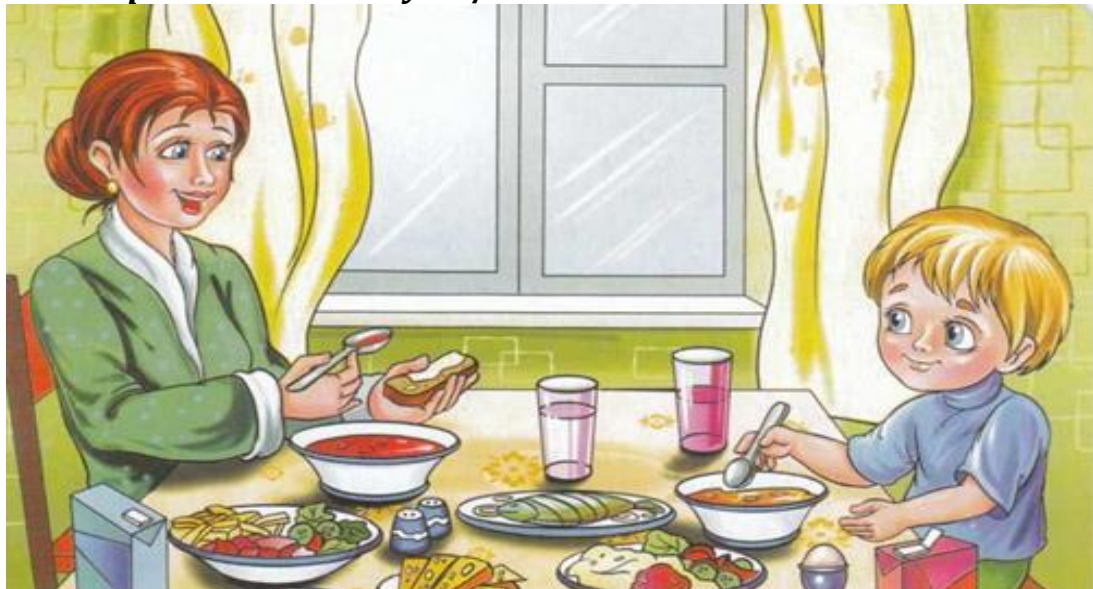
Об'єм їжі повинен задовольняти потреби зростаючого організму, ви-кликати почуття насичення й відповідати віковій ємності шлунка. Не слід насильно годувати дитину або відволікати її під час прийому їжі.

Тривалість окремих прийомів їжі в режимі дня дошкільного закладу чітко регламентується:

- для сніданку й вечері в середньому досить 20 хвилин,
- для обіду - 25-30 хвилин.

Дитина має навчитися їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу для швидшого перетравлення її в шлунку.

Організовуючи харчування дитини в домашніх умовах, батьки повинні знати й дотримуватися режиму харчування, прийнятого у дитячому садку. Важливо правильно організувати харчування, внести більшу розмаїтість у раціон дитини, використовувати продукти, найбільш корисні в дитячому віці.



Апетит

Апетит - це складний рефлекторний акт, у регуляції якого беруть участь нервова й ендокринна системи, обмінні процеси, що протікають у клітинах організму.

Апетит залежить від ряду чинників:

- *від того, що дитина їла напередодні;*
- *від індивідуальних особливостей засвоєння їжі;*
- *емоційного стану.*

Причиною тимчасового зниження апетиту можуть бути перезбудження або перевтома дитини, мала рухливість на прогулянці, а нерідко - початок захворювання.

Причинами поганого апетиту можуть бути й наявність різних хронічних захворювань, підвищена збудливість, недостатня діяльність слинних залоз, глисти, збільшені мигдалини.

Поганий апетит і навіть розлад травлення може спостерігатися в дитини в період адаптації до нового режиму харчування. Його тривалість тим довша, чим різкіше відрізняється харчування в дошкільному закладі від домашнього. Труднощі можуть виникнути, якщо в однієї дитини виражена звичка споживати одноманітну їжу, в іншої - є тільки улюблені страви, а деякі не привчені їсти самотійно.

Коли дитина приходить в дошкільний заклад, дуже важливо, щоб у неї було виховане правильне відношення до їжі.

