

## Организация детского питания

### При организации детского питания учитывайте следующее:

- ✘ не допускать, чтобы ребёнок переел или испытывал чувство голода
- ✘ на четвёртом году жизни объём съедаемого за один приём должен приблизительно составлять 400 – 450 мл. /существуют индивидуальные колебания/
- ✘ научитесь правильно дозировать количество каждого блюда
- ✘ можно предлагать ребёнку пить натошак воду комнатной температуры /несколько маленьких глотков/
- ✘ если ребёнок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир. Но не сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье
- ✘ если ребёнок хочет пить, лучше всего утолят жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас. Но не компоты, кисели, сладкие напитки
- ✘ не заставляйте малыша есть через силу. Если ваши объяснения не помогают, наблюдайте за ним, поищите причину /плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, вызванное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д./
- ✘ Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи
- ✘ Помните! Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят, всё слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе
- ✘ Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное, спокойное общение во время еды
- ✘ Не фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах, но запомните, что у кого не получается, чтобы потом задать ему правильный алгоритм действий
- ✘ каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребёнку с акцентом на том, что это именно для него
- ✘ каждый приём пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных; если салаты - то свежеприготовленные /за 10 - 20 минут до раздачи/
- ✘ лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира
- ✘ пища для детей этого возраста должна быть не протёртая, а в

натуральном виде

☞ внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера и, конечно же, эстетическая одежда педагога или взрослого - всё это помощники хорошего аппетита

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ✘ Давайте ребёнку только то, количество пищи, которое он охотно съедает
- ✘ Откажитесь от всяких дополнительных средств: уговоров и похвал, запугивания и обещаний, а также отвлечений. За завтраком может съесть меньше, но зато за обедом, /если он не «перехвати» что-либо до обеда/ съест всё и, возможно, попросит добавку
- ✘ Крайне отрицательно влияют на аппетит ребёнка разговоры о том, что «он мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчёркнутое внимание к тому, сколько он съел
- ✘ Разнообразить блюда и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребёнка есть все виды пищи, которые ему полезны
- ✘ Обычная ошибка родителей - они слишком легко соглашаются с тем, что ребёнок заявляет: «Это не вкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным
- ✘ Что положено на тарелку, то ребёнок и должен съесть
- ✘ Особое внимание уделите твёрдой пище, которую ребёнок должен научиться хорошо пережёвывать. Это важно для нормального развития челюстей и зубов
- ✘ Очень важно соблюдение режима питания. Ребёнок должен получать пищу через 3,5-4 часа. Завтрак не позднее, чем через час после того, как ребёнок проснулся. Ужин - за 1,5 часа до сна
- ✘ Укреплению аппетита способствует и развитие самостоятельности ребёнка, воспитание у него культурно-гигиенических навыков, связанных с едой
- ✘ Ребёнок с хорошим аппетитом, у которого воспитана привычка есть охотно, получает удовольствие от еды. Пусть эмоции эти не очень сложные, но они положительные. И ему хорошо, и родителям приятно смотреть, как их малыш ест с удовольствием всё, что ему приготовили
- ✘ Во время обеда, завтрака или ужина семьи преобладает то спокойное настроение, которое само по себе всем приятно и имеет немаловажное значение для хорошего усвоения пищи
- ✘ Если же у ребёнка аппетит испорчен в результате неправильного воспитания, если вы слышите от него: «Я есть не хочу», «Этого я не люблю», «Фу, невкусно», то еда вызывает отрицательные эмоции и у самого ребёнка, и у окружающих его взрослых