

Рекомендации по питанию детей.



Поступление в дошкольное учреждение – это новый этап в жизни вашего малыша, и ваша главная задача – это всеми силами помочь ребенку адаптироваться в новых условиях, научить его жить отдельно от мамочки в коллективе других детей. И один из вопросов, который не может не волновать – это то, как ваш ребенок будет питаться, понравится ли ему детсадовская еда, привыкнет ли он к новому режиму.

"Садовское" питание? Будет ли малыш есть в дошкольном учреждении?

Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей (законных представителей). Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению дошкольного учреждения, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

Как подготовить малыша к питанию?

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в дошкольном учреждении. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 11.30 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет), полдник - в 16.15. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина - 19.00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока.

Если время кормления ребенка не совпадает с дошкольным учреждением, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это

надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в дошкольное учреждение.

Сложнее в дошкольном учреждении приходится тем детям, родители (законные представители) которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение.

Не перекармливайте малыша!

В дошкольном учреждении объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет от 1000 г до 1700 г. Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление. Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно, в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в дошкольном учреждении и дома не будет сильно отличаться.

Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в дошкольное учреждение не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню дошкольного учреждения.

Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в дошкольном учреждении нежирные, в основном готовятся на растительном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

Научите ребенка есть самостоятельно

Одна из причин отказа детей от еды в дошкольном учреждении - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до посещения дошкольного учреждения он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают,

что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями (законными представителями), за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в дошкольное учреждение также будет для малыша неплохим опытом. Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В дошкольном учреждении кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки. Больше всего проблем с питанием в первые дни посещения дошкольного учреждения возникает у детей ясельного возраста. Их родителям (законным представителям) следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит. С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к инструктору по гигиеническому воспитанию или заведующей. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

Первый день - он трудный самый

Первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении самые сложные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.



Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им дошкольного учреждения следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда.

Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в дошкольном учреждении. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичка устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или помощника воспитателя. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к дошкольному учреждению и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их - не спешите!

Если ребенок аллергик

Если у вашего ребенка аллергия, при поступлении в дошкольное учреждение в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены (например, рыба или аллергия на птичье перо).

Следует также предупредить всех воспитателей и инструктора по гигиеническому воспитанию, что ваш ребенок аллергик, на какой продукт у него возможна негативная реакция, и указать, что из еды ему нельзя давать.

И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки!

