

# «Здоровое питание – основа процветания!»

Психологический комфорт детей в детском саду во многом зависит от того, как организованно питание в нем. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, но и, конечно, сама процедура приема пищи.



**Поговорим о приеме пищи:**

**Самое первое правило – это сервировка стола.**

Практическая часть:

1. На стол кладется тканевая салфетка 30х30 см, или скатерть так, чтобы спадающие края не доставали до колен детей.
2. Поставить салфетницы с бумажными салфетками на центр стола.
3. На центр стола ставится хлебница с хлебом.
4. Рядом с хлебницами ставятся чашки с блюдцами и маленькими ложечками в блюдца. Ручки чашек и ложек смотрят вправо.
5. На тканевые салфетки ставятся глубокие тарелки для супа, если есть салат, то сначала ставится салатная (закусочная) тарелка и салат употребляется перед первым блюдом. Салат также можно использовать как добавочку к гарниру.
6. От тарелки справа – нож (зубчиками к тарелке), рядом углублением вниз – ложка, слева зубчиками вверх – вилка.



7. Тарелки из-под супа убирает взрослый. Когда ребенок закончит прием пищи, он может отнести за собой посуду самостоятельно на сервировочный столик (кроме детей младшего возраста).

## **Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.**

- Столовыми приборами учим пользоваться в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их кладут только тогда, когда в них нет более необходимости.
- Чайная ложка подается к компоту. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, суфле, желе, ягоды, пудинг.
- Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или специально подготовленный контейнер, если пища не доедена, рядом с тарелкой.
- Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывают в ручку, сверху накладывается большой палец, а под руку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

## **Чем кормить детей дома?**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Поэтому, забирая ребенка, домой, не забудьте прочесть его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения.

Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильно кормление продолжается!

## **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и

он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

### **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

### **Откажитесь от фаст-фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так



называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.