



Организация питания в группе раннего возраста

Автор презентации: Петухова И.А.,
воспитатель группы раннего
возраста №2.

L/O/G/O



Питание в детском саду



- Питание детей в детском саду определено нормами, специально установленными для детей. Меню составляется на неделю, учитывается то, что в совокупности все блюда с меню должны дать малышу весь объем микроэлементов и полезных веществ, что ему необходимы. Детское питание продумывается поварами до мельчайших подробностей, и контроль за качеством приготовленной еды и ее вкусовыми характеристиками постоянно осуществляется медработником. В каждом детском саду работает медсестра, она ежедневно проверяет качество пищи.
- В детском ежедневном рационе не повторяются одинаковые продукты. Меню каждого детского сада обязательно состоит из кисломолочных продуктов, яиц, мяса, круп, овощей, макаронных изделий.

В детском саду детей учат:



Детей раннего возраста учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стол;
- держать правильно ложку, самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- вытираться салфеткой после еды;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и убирать или задвигать стул.



Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.



Игры детей перед едой должны быть спокойными (используются релаксационные паузы).



Дети группы
«Малышарики» моют руки
с мылом перед едой,
вытирают их насухо
полотенцем.





Дети самостоятельно садятся за накрытые столы, держа стульчик правильно. Воспитатель следит, чтобы дети: правильно сидели за столом, опрятно ели и держали ложку в правой руке (кроме левшей).



Закончив приём пищи: вытирают рот салфеткой, благодарят взрослых , говоря «спасибо». Убирают свой стульчик для дальнейшего приготовления ко сну. Идут в умывальную комнату.



Питание дома, во время болезни



- Организовывая питание детей при болезни, следует учитывать и особенности болезни, например:
- При заражении ветряной оспой высыпания могут появиться на слизистой рта. В этом случае лучше избегать острой и кислой пищи, а давать жидкую и протертую, не сильно приправленную еду.
- Свежие фрукты, кисломолочные и молочные продукты, нежирные сорта мяса и рыбы – основа рациона при ОРВИ у детей. Обязательным также является соблюдение питьевого режима и ограждение ребенка от большой нагрузки, как физической, так и эмоциональной.
- Если ребенок перенес кишечные инфекции, родителям надо позаботиться о присутствии в рационе кисломолочных продуктов. Они мягко обволакивают слизистую и благотворно влияют на состояние микрофлоры кишечника. А вот фрукты и мясные блюда следует исключить на время из питания детей при болезни, поскольку желудок и кишечник еще достаточно слабы.



Завтрак



- Хороший завтрак - прекрасное начало дня. Любимые блюда с утра поднимают настроение, заряжают энергией на целый день. Диетологи в один голос твердят, что полноценный завтрак - это основа правильного питания. Именно поэтому важно выбирать правильные продукты, которые хорошо усваиваются организмом, не вызывают ощущения тяжести.

Обед



- Обед ребенка должен содержать полноценное первое блюдо, как правило, это должен быть мясной или овощной детский суп. Можно приготовить овощной суп на костном бульоне. Супы для детей – это очень важный составляющий элемент в детском питании, он помогает насытить организм ребенка необходимой ему влагой, легко усваивается пищеварительной системой, а также помогает процессу пищеварения.
- Второе блюдо необходимо приготовить из мяса, можно готовить блюда из нежирной индейки или курицы или говядины. В дополнение к мясному блюду должен быть овощной гарнир. Третье блюдо – это как правило какой-либо напиток: компот, чай.

Полдник



- Полдник для ребенка – это один из четырех основных приемов пищи. Пусть самый маленький, но не менее важный, чем завтрак, обед или ужин.
- Полуденное время – это часы активности. Поэтому и подкрепляться малышу нужно продуктами, которые дадут организму энергию для игр и шалостей. Как правило, полдник предполагает углеводную пищу и витамины: выпечку, фрукты, компот.
- С самого раннего возраста диетологи советуют включать в детское меню самые различные дары сада: яблоки и груши, вишню и сливы, персики и виноград.
- Специалисты рекомендуют кормить на полдник детским творожком, фруктовым пюре и детским кефиром, чередуя его с питьевым йогуртом. Пюре можно использовать как баночное, промышленного производства, так и собственного приготовления.

Ужин



- Последний приём пищи, ужин, ребёнок должен совершать до 21.00 вечера. После этого времени организм перестаёт активно перерабатывать пищу, поэтому она останется в желудке не переваренной до утра, что может плохо сказываться на пищеварительной системе.
- **Приготавливая вечернюю еду своему малышу, старайтесь, чтобы она была лёгкой, но в то же время сытной и питательной.** Желательно не давать детям мясо перед сном. Ограничьтесь, например, творожными блюдами, тушёными овощами с отварной курицей или кашей на молоке. Все салаты лучше заправлять оливковым или растительным маслом. Запивать еду ребёнок может свежим соком или некрепким чаем. Чтобы подготовить своё чадо ко сну, можно дать ему травяной чай из ромашки и мяты.



Будьте здоровы!



L/O/G/O