

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованный" ребенок должен дополнить, а не заменить рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забрав ребенка домой, не забудьте прочитать 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 активно кормить ребенка. Малыш переедает, из-за этого у него не вырабатываются пищеварительные ферменты, спазмируется желудочный пузырь и не выходит жидкость для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь малыш его отпустить из дома голодным! И активное 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 смягчает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Нужно всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда переваривание пищи происходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.



Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекармливаемых детей. Их бесконечно питают всевозможными яствами. Они не имеют чувства голода, а следовательно, не имеют положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый знает, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно жевать пищу о пользе несолоной пищи, приготовленной из шуров овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обжаренной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пшеницы? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срывает чувство стабильности. 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 члена семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, сославшись на нехватку времени, питаются "на бегу", изменив привычные приемы пищи перекусам, 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.



« Организация питания в детском саду».

Психологический комфорт детей в детском саду во многом зависит от того, как организовано 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 30х30см, 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 маленькие 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 стол (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, свернув 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.