Консультация для педагогов «Правильное питание детей дошкольного возраста»

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное питание одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития. В зависимости от длительности пребывания ребенка в детском саду установлено трех-четырехразовое питание с промежутками между приемами пищи в 3—4 часа.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки. Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать. Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организации всей жизни детей в детском саду. Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы малыши не были утомлены или возбуждены, чтобы у них было хорошее настроение. Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Особенно осторожным нужно быть по отношению к легко возбудимым, нервным детям, не перегружать их впечатлениями.

Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка стола. Опыт показывает, что детям нравится, когда стол накрыт белой чистой скатертью; поэтому целесообразно уже в младших группах с первых же дней пребывания ребят в детском саду приучать их есть на белой скатерти, что будет способствовать воспитанию аккуратности. Детям старших групп лучше есть на индивидуальных хлопчатобумажных салфетках. Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку. Вилки нужны широкие, плоские, легкие, с четырьмя зубцами. Малышам удобно пользоваться десертными тарелками и ложками. Если на третье дается компот, кисель, то их следует подавать в чашках с блюдцами и ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты — на блюдцах.

В группу пищу лучше приносить в посуде с крышками. Не следует усложнять сервировку стола, используя мелкие тарелки как подставки под глубокие. На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки. К приему пищи столы накрываются заранее, и в подготовке их принимают участие дежурные дети. Обязанности дежурных зависят от их возраста. Накануне помощник воспитателя узнает меню, готовит соответствующую посуду и ставит ее на подсобный стол. Дежурные расставляют посуду на столах.

Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями.

Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать малышей к чистоте. После еды дети ставят свою посуду на середину стола, а дежурные убирают ее. Поблагодарив взрослых, малыши,

по мере того как заканчивают еду, идут играть; дети старших групп дожидаются товарищей по столу. Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию и приучает есть культурно. Детей младших групп нужно приучать брать понемногу, есть не торопясь, пережевывая пищу. В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. Необходимо помогать детям доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устает рука. В этом воспитателю помогает помощник воспитателя.

Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку удобнее держать между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным, тогда она сохраняет наклонное, более устойчивое положение; если вилкой берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как ложкой. Хлеб подается нарезанным тонкими кусочками (20—25 г). Детей приучают брать его из хлебницы, дотрагиваясь только до одного куска.

Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлеты, рыбу, отварные овощи, а также макароны или вермишель рекомендуется разделить на небольшие части. Огурцы, помидоры подаются нарезанными, фрукты (апельсины, мандарины) — очищенными.

В средней и старшей группах навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует, по возможности, перед едой. Дети постарше едят котлеты, рыбу, отварные овощи, отделяя ребром вилки небольшие кусочки; сами нарезают помидоры, огурцы, самостоятельно очищают крутые яйца и фрукты.

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита. Если же еда связана с неприятными переживаниями (например, при принудительном кормлении), то у ребенка может возникнуть отвращение к пище, и вместо радостного ожидания завтрака или обеда нередко образуется оборонительная реакция: малыш отворачивается от еды, отталкивает ее руками, плачет.

Иногда у детей можно найти за щекой сухой комок пищи через много часов после еды и даже на следующий день. Раз возникшее отрицательное чувство к пище может закрепиться. Во время еды дети иногда просят воды, чтобы запить пищу. Эту просьбу нужно удовлетворять, так как разжижение облегчает проглатывание пищи. Встречаются дети с плохим аппетитом. Прежде всего нужно установить причину этого, чтобы найти соответствующий подход к ребенку. Ухудшение аппетита может быть связано с состоянием здоровья. Такие дети требуют особого внимания со стороны взрослых. Нужно посоветоваться и с врачом, который в случае необходимости назначит лечение.

Есть дети, которые не едят какой-либо пищи из-за невосприимчивости к ней организма: в этом случае надо, в порядке исключения, подобрать для них подходящее меню. Иногда малыши отказываются от незнакомых кушаний, так как не приучены к ним в семье. Следует постепенно приучать ребенка к новым блюдам. Дети, перенесшие какие-либо заболевания, физически ослабленные, могут есть медленно. К ним нужно относиться внимательно, не торопить. Нормальный темп еды восстанавливается по мере укрепления здоровья.