

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития
ребёнка - «Детский сад № 209 «Росток»

Консультация для родителей
«Рациональное питание дошкольников»

Составила:
воспитатель Оствальд Е.А.

Барнаул
2018

Консультация для родителей

«Рациональное питание дошкольников»



Разговор о питании детей — дело серьезное, и вести его можно бесконечно. Всех проблем не коснешься, на все вопросы не ответишь, да мы сегодня и не ставим себе такую задачу. Давайте только подумаем вместе о рациональной организации питания дома и в детском саду.

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующие условия:

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в ряде целого комплекса причин. В последние годы заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием - это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной и костно-мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Как же обеспечить здоровое питание детей в детском саду и дома?

Дошкольники испытывают потребности в белке. Их в питании детей нельзя заменить другими веществами. Нехватка белков приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

Жиры - источники энергии и должны вводиться с пищей.

При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. И наоборот, избыточное количество белков - фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.

Важно правильно распределить суточный набор продуктов. Богатые белком мясо, рыбу, яйцо, птицу рекомендуется давать детям в первой половине дня, молочно – растительные блюда – вечером. Такие продукты, как , молоко, мясо, хлеб, масло, крупы, овощи, фрукты, сахар, включают ежедневно. Сыр, творог, сметана, яйцо, рыбу - через день. Особая роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень — петрушку, укроп, лук, это очень полезно и улучшает вкус блюд. Желательно, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах и не предлагать на ужин те продукты и блюда, которые ребенок получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей.

Консультация на тему:

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О РЕЖИМЕ ДНЯ И ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРАЗДНИЧНЫЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Весь день в детском саду дети живут, соблюдая определённый распорядок дня: завтрак, занятия, прогулки, обед, сон и т. д. Постарайтесь сохранять этот распорядок в выходные и праздничные дни. Отступление от режима допустимо лишь в пределах 30 минут. Соблюдение режима дня постепенно вырабатывает у ребёнка активное стремление выполнять режим самостоятельно, а это способствует формированию организованности, самодисциплинированности. У детей формируется чувство времени, умение экономить его.

Постарайтесь, чтобы ребёнок встал не позднее 9.00. Если вы хотите с ним позаниматься, помните, что для умственных занятий лучше всего подходят утренние часы с 10.00 до 12.00. Необходимо переключать ребёнка с одного вида деятельности на другой, длительность занятий должна составлять от 15 до 30 минут в зависимости от его возраста. Не забывайте о прогулках на свежем воздухе, используйте физические упражнения.

Даже в холодное время года ребёнок должен гулять не менее 3-4 часов в день. Если погода неблагоприятна, прогулку можно сократить. Не кутайте ребёнка на прогулке, громоздкая одежда мешает двигаться. Вашему ребёнку будет неудобно кататься на горке, играть со своими сверстниками в подвижные игры. Также чрезмерное кутание ребёнка снижает приспособляемость детского организма к холоду, жаре, сопротивляемость к воздействию микробов. В тёплое время года ребёнок должен находиться на свежем воздухе практически целый день.

В конце дня ограничьте физическую, умственную и эмоциональную активность. перевозбуждение отрицательно влияет на сон. Не забывайте, что ребёнок не должен находиться у телевизора и компьютера более 15-20 минут, позаботьтесь о здоровье своего малыша.

Несоблюдение режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка в детском саду в понедельник: наблюдается повышенная возбудимость, или наоборот – утомлённость, вялость, ребёнку хочется подольше поспать днём. Старайтесь соблюдать режим в выходные дни, даже если отправляете ребёнка на несколько дней к родственникам. Не забывайте, что режим – это здоровье вашего ребёнка!

Точно соблюдайте время приёма пищи. Питание ребёнка должно быть щадящим по способу приготовления и химическому составу (ограничение жареного, солёного, специй, пищевых добавок). Соблюдайте интервалы между приёмами пищи 3,5-4 часа. Не допускайте перекусов (печенье, конфеты, сладости, газировка). При несоблюдении интервалов нарушается нормальная желудочная секреция, снижается аппетит.

Ассортимент блюд и кулинарных изделий, рекомендуемых для организации праздничного питания детей дошкольного возраста (Источник: Журнал "Справочник руководителя дошкольного учреждения", №12 2008 год):

- Бутерброды с паштетом мясным промышленного производства для дошкольного и школьного питания

- Колбаса детская (для дошкольного и школьного питания) порционная
- Бутерброды с мясными гастрономическими изделиями (изделия деликатесные мясные для дошкольного и школьного питания)
- Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами (рыба слабосоленая семейства лососевых)
- Бутерброды с икрой зернистой, кетовой
- Сыр сычужный твердый порциями
- Колбаса полукопченая для школьного питания порциями
- Изделия деликатесные из мяса (ветчина, шейка, буженина, балык и др.)

для школьного питания порциями

- Салат из капусты белокочанной с яблоками и сельдереем
- Салат из моркови с орехами и медом
- Салат овощной с яблоками и перцем сладким
- Салат-коктейль с курицей и фруктами
- Салат из сыра и яблок
- Салат из моркови или моркови с яблоками, или финиками, или

черносливом

- Салат из моркови, яблок, чернослива
- Салат из моркови, яблок, апельсинов
- Салат из моркови с изюмом
- Салат из капусты белокочанной с кальмарами
- Салат из кальмаров с яблоками
- Салат из кальмаров с перцем сладким и луком
- Рассольник домашний
- Уха ростовская
- Суп из плодов свежих
- Суп из смеси сухофруктов
- Картофель, запеченный в соусе сметанном
- Картофель, запеченный с яйцами и помидорами
- Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)
- Каша рисовая вязкая с черносливом
- Завтрак сухой крупяной витаминизированный (в индивидуальной

упаковке)

с молоком

- Запеканка с плодами свежими
- Пудинг рисовый, манный, пшеничный
- Плов из риса с черносливом и изюмом
- Плов из риса с курагой
- Кукуруза консервированная
- Макароны, запеченные с сыром
- Омлет, смешанный с продуктами мясными для дошкольного и школьного питания, запеченный
- Сырники по-киевски
- Рыба, запеченная с картофелем, по-русски
- Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы

- Язык отварной
- Котлеты натуральные паровые
- Жаркое по-домашнему
- Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком
- Говядина, тушенная с черносливом
- Азу из мяса отварного
- Пудинг из говядины
- Пудинг из вермишели с мясом отварным
- Пудинг из риса с мясом отварным
- Суфле паровое из мяса отварного
- Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста
- Голубцы с мясом и рисом тушенные
- Цыплята, тушенные с морковью и репой
- Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным
- Картофель в молоке
- Пюре картофельное
- Гарниры сложные
- Огурцы соленые стерилизованные (консервированные, без уксуса и острых специй)
- Соус польский, голландский, сухарный
- Соус земляничный, малиновый, вишневый, абрикосовый, клюквенный, яблочный
- Соус сладкий из кураги
- Соус салатный для дошкольного и школьного питания промышленного производства
- Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)
- Компот из плодов свежих (яблоки, айва, груши, черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)
- Компот из яблок и слив или из яблок и алычи
- Компот из апельсинов, мандаринов, крыжовника, смородины черной, алычи
- Кисель из плодов или ягод свежих
- Чай с лимоном
- Напиток молочный, коктейль промышленного производства в индивидуальной упаковке
- Желе из плодов или ягод свежих
- Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов
- Желе с плодами свежими и консервированными
- Желе из экстракта плодового или ягодного, или из сока плодового или ягодного натурального
- Желе из сиропа плодового или ягодного
- Желе из молока
- Мусс клюквенный, лимонный, апельсиновый, мандариновый

- Мусс плодово-ягодный (на крупе манной)
- Мусс яблочный (на крупе манной)
- Яблоки в желе
- Яблоки печеные
- Яблоки, фаршированные морковью
- Яблоки, фаршированные рисом и орехами
- Яблоки, запеченные с творогом
- Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)
- Салат фруктовый
- Мороженое молочное, сливочное (без использования жиров растительных) витаминизированное или (и) обогащенное пробиотическим фактором
- Пудинги, десерты молочные промышленного производства в индивидуальной упаковке
- Блины
- Блины с соусом сладким по-староелецки
- Изделия кулинарные "Блинчики школьные" с фруктовыми начинками замороженные промышленного производства
- Вареники с начинкой творожной, фруктовой, овощной
- Оладьи
- Оладьи с изюмом, с яблоками
- Пирожки печеные из теста дрожжевого
- Ватрушки
- Бутерброды горячие с колбаской или сосиской, или сарделькой ("хот-доги")
- Пицца школьная (с говядиной, со свининой, с мясом птицы, с колбасой, с ветчиной) из полуфабрикатов промышленного производства
- Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)
- Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)
- Хлеб зерновой (из зерна цельного)
- Изделия булочные витаминизированные (обогащенные витаминно-минеральным комплексом)
- Изделия булочные сдобные витаминизированные (обогащенные витаминно-минеральным комплексом)
- Булочка с изюмом
- Булочка молочная
- Шоколад
- Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами) витаминизированные
- Ирис тираженный, обогащенный витаминно-минеральным премиксом
- Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом
- Вафли с молочно-жировой начинкой, обогащенные

Консультация для родителей "Культура поведения ребенка за столом"

Воспитание у детей культуры поведения за столом.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

Научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении – задача, как воспитателя, так и родителей.

Уважаемые родители, обратите внимание на:

- *как ест ребенок;
- *каково его поведение за столом;
- *умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;
- *знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Очень важно не упустить момент желания ребенка *делать все самостоятельно!* Своим стремлением помочь ему, сделать быстрее и аккуратнее вы оказываете ребенку медвежью услугу. Потому как неосвоенный в определенном возрасте навык создает потом трудности не только ребенку, но и вам.

Уже с раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

- *на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;*
- *за столом сидим с чистыми лицом и руками;*
- *застолье проходит без крика и резких замечаний;*
- *правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;*

Ребенок только взял в руку ложку и тянет ее ко рту, а мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно.

- *обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.*

Постепенно внушайте ребенку разумность этих правил и начинайте его этому обучать.

Конечно, детям нелегко соблюдать все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается. Тогда в некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Будьте терпеливы, хвалите и демонстрируйте уверенность в способностях ребенка - все это приведет к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы

будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки... И помните, что Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не делайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали (или не обращали внимания) есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а в гостях вдруг начали ругать!!!

Также как можно раньше посадите ребенка за общий стол. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угощение, а не отсылаемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д. Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.

Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Расскажите ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно называть и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице.

Только терпение и любовь родителей помогут ему освоить этикет, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.

Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды.

Знать предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи

Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)

Знать стихи о приеме пищи, прослушать и рассмотреть детские книги и с соответствующим содержанием.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - «Детский сад № 209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209.»)

Консультация для родителей
"Культура поведения ребенка за столом"
Воспитание у детей культуры поведения за столом.

Составила воспитатель
группы №6 Оствальд Е.А.

2017

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - «Детский сад № 209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209.»)

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ О РЕЖИМЕ ДНЯ И ПИТАНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРАЗДНИЧНЫЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

Составила воспитатель
группы №6 Оствальд Е.А.

Барнаул
2017

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - «Детский сад № 209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209.»)

**Консультация для родителей «Рациональное питание
дошкольников»**

Составила воспитатель
группы №6 Оствальд Е.А.

Барнаул