

Полдник – время для экспериментов любителей выпечки. В компанию к традиционному йогурту или кефиру можно добавить булочку, оладьи, блинчики, пирожки, а также кондитерские изделия – печенье или вафли.

Также желательно в полдник подавать детям свежие фрукты или ягоды.

На ночь при раннем ужине, рекомендуется давать кефир (детям от 1 года и до 1,5 лет) или сок и фрукты (для детишек старше полутора лет).

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Ребенка надо кормить в строго установленное время.

Давать только то, что полагается по возрасту.

Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.

Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.

Не отвлекать от еды чтением или игрой.

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

*Поощряйте:*

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

*Приучайте детей:*

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Приятного аппетита, малыши!

Будьте здоровы  
и растите сильными!

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ





# Как правильно организовать питание детей дома



Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

С ежедневным меню детского сада Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах, а также в «Уголке потребителя», где представлены основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДОУ.

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь.

В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания. Дома это получается далеко не всегда, но все же режим питания нужно выдерживать!

На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды, фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.

Особое внимание следует уделить обеду. Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд (как в детском саду).

Сначала салат овощной или фруктовый, затем обязательно на первое жидкий бульон или суп, и на второе – гарнир и изделие из мяса. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить молочный суп.

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном, запеченном виде.

Ну и на третье, конечно же, его величество – компот! Сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. Кроме этого питье для детей всегда в любое время суток должно быть в доступе.

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи. Обратите внимание, какое меню у вашего ребенка в детском саду, что ему предлагают на ужин.

Для детей от года до 3 лет – объем третьего блюда составляет 150 мл, от 3-7 – 200 мл. В 7-14 лет – 250 мл.



Для обучения детей сервировки можно использовать такое стихотворение:

*Мы дежурные сегодня.*

*Станем няне помогать*

*Аккуратно и красиво*

*Все столы сервировать.*

*Что сначала нужно ставить?*

*Будем руки чисто мыть.*

*Потом фартуки наденем,*

*Начнем скатерти стелить.*

*Мы салфетницы поставим,*

*А на самый центр стола-*

*Хлеб душистый, свежий, вкусный,*

*Хлеб – всему ведь «голова».*

*Вокруг хлебниц хороводом*

*Блюдца с чашками стоят.*

*Ручки чашек «смотрят» вправо,*

*В блюдах ложечки лежат.*

*Мы тарелки всем поставим,*

*Вилки, ложки и ножи.*

*Не спеши, как класть, подумай,*

*А потом уж разложи.*

*От тарелки справа нож,*

*Ложка рядышком лежит.*

*Нож от ложки отвернулся,*

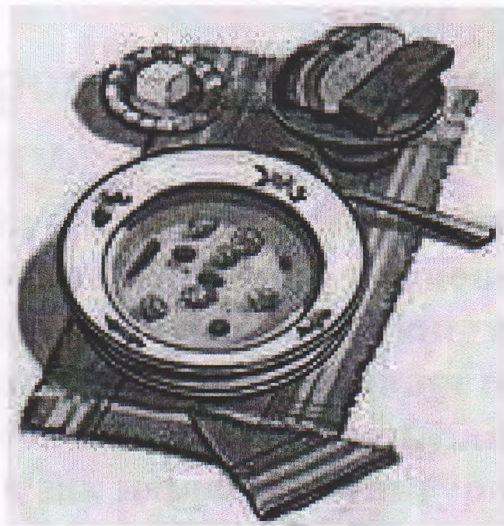
*На тарелочку «глядит».*

*Ну а слева от тарелки*

*Нужно вилку положить.*

*Когда станем есть «второе»,*

*Будет с вилкой нож дружить.*



## Консультация для воспитателей «Сервировка стола и питание в детском саду»



## **«Сервировка стола и питание в детском саду»**

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка и закрепления культурных навыков.

С раннего возраста для детей следует правильно сервировать стол, воспитывать у них есть опрятно, однако, следует иметь в виду, что сервировка стола должна «идти» за уровнем развития детей, хорошо, если это идёт с опережением. Посуда должна быть небольшого размера, привлекательной, красивой формы. Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные.

Во время кормления детям надо надевать клеёнчатые надгрудники, а сверху хлопчатобумажные салфетки. В распоряжении детей должны быть и салфетки. А после полутора лет они должны научиться самостоятельно пользоваться ими. Воспитатель приучает ребёнка держать ложку в правой руке, за середину черенка, обхватив сверху пальцами. Детей учат есть и первое и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, мясное блюдо есть с гарниром, пользоваться салфеткой.

Блюда должны подаваться своевременно, чтобы, сев за стол, малыш тут же начал есть, т.е. недопустимо сажать детей за пустые столы.

Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя. Дети быстро утомляются и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Взрослые должны помочь им закончить обед. Если малыш всё – таки отказывается от еды, настаивать не следует.

Дети должны усвоить правила: нельзя выходить из-за стола с куском хлеба, пирога, яблока и т.д.; нельзя выходить если рот наполнен непрожёванной пищей. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвигать свой стульчик, недопустимо детям раннего возраста самим носить стульчики.

Во время еды воспитателю следует разговаривать с детьми («Ешьте, дети, суп вкусный»; «Катя, возьми хлеб, откуси кусочек»; «Мария Ивановна, Саша съел суп, положите и ему, пожалуйста, котлету с картошкой. Вкусная котлетка, ешь, Саша» и пр.), использовать художественное слово.

В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные. Дежурства, если они вводятся во второй младшей группе в конце года, ставят перед ребёнком только одно условие: помочь няне накрыть на стол только тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям четырёх лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. В руководстве детьми педагог опирается на их интерес к процессу деятельности, создаёт эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об



очередности в выполнении порученного дела: «Сегодня Серёжа позаботится о своих товарищах, будет дежурным за этим столом. А на тот стол будет накрывать Настя, на другой – Дима. Всем сразу неудобно работать. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра другие дети, которые рядом с ними сидят. Так по очереди все будут помогать няне».

В средней группе, если дежурства организуются впервые, воспитатель использует в начале года (сентябрь – октябрь) те же приёмы. Что и в младшем возрасте, с тем чтобы узнать, насколько дети овладели умениями, дать им привыкнуть к условиям жизни в группе.

Во второй половине года, когда умения детей станут прочнее, можно увеличить объём их работы. Например, дежурным можно поручать расставлять блюдечки, поставленные на стол няней, и носить по две чашки с раздаточного стола на детские столы. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками.

Дети убирают посуду после еды: каждый ребёнок ставит свою тарелочку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные тарелки.

Дежурства продолжают иметь место в старшей и подготовительной к школе группах детского сада, постепенно усложняясь и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды.

При организации работы дежурных воспитателю

**6. Сосиски, котлеты, рулеты мясные в младшей группе подавать в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами боковой стороной вилки.**

Наиболее целесообразной будет также организация уборки, при которой естественно решаются задачи покурника и качества ребенка. Например, каждый ребенок после еды становится за свою тарелку за серединой стола, держа вилку в руке, а тарелку с блюдом отводит на расположенный стол. При этом важно напоминать им тем, чтобы дети не задерживались возле стола и не мешали тем, кто находится там. Этого не будет, если детям заранее и они сразу же сядут за свой стол.

### Рекомендации для всех!

1. Важно следить за тем, чтобы дети, особенно с младшей группой и детей 5-6 лет, не употребляли продукты, которые являются вредными и опасными для здоровья.

2. Не нужно предпринимать раскладывать вилки, чтобы они не оставались оставлены или не использовались.

3. Дети могут есть супы вместе с ложкой. Если ребенок ест суп, то ребенок выключает ложку и ложку и вилку удерживает в руке, а тарелку с супом отводит на середину тарелки.

4. Если ставить за тарелку стола в хлебнице, важно его не забирать куски (20-25г). Кусок в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть столько, сколько хочет.

5. Учить детей с боковой части ложки, не выбирать, не нужно есть, не глотать еду из ложки, не облизывать.



приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?

Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. (При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если детям удобно и они приучены складывать посуду аккуратно.

## **Рекомендации для всех !**

1. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы, а детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой и ножом, они должны быть соответствующего размера.
2. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна.
3. Приучать детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребёнок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, посоветуйте ему положить его на край тарелки.
4. Хлеб ставить на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20-25г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет.
5. Учить детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать её.