

Общие принципы рационального сбалансированного питания, которые могут обеспечить

поддержание здоровья детей:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные, условно незаменимые нутриенты, необходимые для обеспечения оптимального питания (биофлавоноиды и др.);
- максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
- оптимальный режим питания;
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
- обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.



Правила столового этикета

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время еды. Их можно условно разделить на несколько групп.

- ✚ **Как сидеть за столом?** Спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную придвинуться; за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками.
- ✚ **Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями?** Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливать в рот. Вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой - когда стол сервирован только вилкой, в левой - когда вилкой и ножом. Бумажной салфеткой пользуются один раз, при необходимости берут другую. Использованную салфетку, вытерев рот, пальцы и слегка скомкав, кладут на край тарелки.
- ✚ **Что, чем и как есть?** Суп едят ложкой, сосиску - вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени - только вилкой; ягоды - десертной ложкой; хлеб не откусывают, а отламывают руками; блины, оладьи - вилкой и ножом и др.
- ✚ **Как общаться за столом?** Говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Будьте добры», «Подайте, пожалуйста»), благодарить, не говорить с полным ртом.
- ✚ **Как правильно и красиво сервировать стол?** Учитывать законы сервировки и эстетики.

МБОУ «СОШ №34»

ПАМЯТКА



Исполнитель:
Чернышова М.Н.,
старший воспитатель

г. Бийск, 2023

Питание в период адаптации к детскому саду

- ❖ рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива;
- ❖ приучить ребенка к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал;
- ❖ в первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании.
- ❖ если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатели будут кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду;
- ❖ в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).



Памятка для родителей «Домашнее питание дошкольника»

- ✚ Режим питания дошкольника - обязательный компонент здорового питания. Не следует давать плотный завтрак или кондитерские изделия, что повлечет отказ от пищи в детском саду. Ужин формируйте с учетом меню в детском саду (с которым Вы можете ознакомиться на информационном стенде).
- ✚ В выходные дни не допускайте пропуска основного приема пищи или замены полноценной пищи на перекусы всухомятку.
- ✚ Высокобелковые животные продукты - мясо, птица, рыба, яйца - необходимы для нормального роста и развития детей. Отдавайте предпочтение блюдам из мяса, рыбы в натуральном виде, а не колбасам и консервам.
- ✚ Молоко и молочные продукты (сыр, творог, кефир и др.) - неперемное условие обеспечения здоровья. Не забывайте о том, что молоко прекрасно утоляет жажду и может заменять сладкие газированные напитки.
- ✚ Обязательно включайте в питание дошкольника продукты, содержащие полезные (дружественные) микроорганизмы (лакто- и бифидобактерии) - ацидофиллин, кефир "Бифидок", "Бифилайф". Они нейтрализуют токсины в кишечнике, улучшают пищеварение.
- ✚ При выборе продуктов из зерновых (хлебобулочные изделия, каши, сухие завтраки) отдавайте предпочтение тем из них, которые обогащены витаминами и минеральными веществами.

- ✚ Картофель предлагайте ребенку в виде пюре или отварного. Помните, что жареный картофель и картофельные чипсы содержат много жира.
- ✚ Старайтесь ежедневно включать в питание ребенка свежие фрукты и овощи, фруктовые и овощные соки.
- ✚ Используйте только йодированную соль и не пересаливайте пищу.
- ✚ Включайте в рацион питания обогащенные (витаминизированные) продукты, мультивитаминные напитки или поливитаминно-минеральные комплексы. Это поможет ребенку справиться с умственными и физическими нагрузками, а также с инфекциями.
- ✚ Обеспечивайте достаточный питьевой режим в виде кипяченой воды или несладких ягодных морсов.
- ✚ Преобладание таких способов обработки, как тушение, варка, приготовление блюд на пару помогает контролировать калорийность рациона дошкольника, уменьшить уровень потребления жира и соли.
- ✚ Показывайте Вашему ребенку пример в выборе пищевых продуктов, кулинарных блюд и изделий.

Источники информации:

1. Барышева, Е.С. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях: учебное пособие / Е.С. Барышева, О.В. Баранова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012.
2. Социально-профилактические мероприятия по оптимизации питания детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. — Пермь, 2016.
3. Методическое пособие «Педагогические аспекты организации детского питания в дошкольной образовательной организации»/ Соболева Т.Г. - МАДОУ муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад №46», г. Краснодар, 2022 год