

Меню в детском саду: правильный рацион

Снижение аппетита - проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым условиям.

Будет ли малыш есть в детском саду? Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать об этой проблеме.

Как подготовить малыша к питанию в детском саду.

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к детсадовскому. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8:30; обед в 12:00 - для младших дошкольников и в 13:00 - для детей 5-7 лет; полдник - в 15:00. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина - 19:00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кефира с булочкой. Тем не менее подобный режим не универсальный для детских садов. Поэтому график кормления вашего ребенка лучше согласовать с тем детским садом, в который он будет ходить.

Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы. Ребенок тяжело отвыкает от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут и начинать это, как минимум, за 2 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

Не перекармливайте малыша!

В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет:

- 1-1,5 лет - 1000-1200 г;
- 1,5-3 лет - 1200-1400 г;
- 3-4 лет - 1700-1850 г.

Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление.

Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно, в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в саду и дома не будет сильно отличаться.

Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

Ежедневно в рацион малыша включайте мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки или витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то одних продуктов, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

В возрасте от 1,5 до 3 лет, рацион питания малыша должен быть уже довольно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое супы, борщи, пюре, компоты и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома. Придерживайтесь и некоторых правил в готовке. Блюда в детском саду нежирные; в основном готовятся на растительном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу у ребенка пропадет. Если во взрослой кухне имеются такие блюда, то для малыша лучше готовить отдельно.

Научите ребенка есть самостоятельно. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, пришедший в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой и вилкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться и пр.), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома питаться за общим столом ребенок должен с двух лет. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад будет для ребенка неплохим опытом.

Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться завершать еду за это время.

Особенно много проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникают у детей ясельного возраста. Родителям этих детей следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит.

С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

Первый день - он трудный самый.

Первые дни пребывания ребенка в детском саду - самые тяжелые. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни... Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе отсутствовать. Мало того, ребенок может отказываться от еды не только в детском саду, но и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период дома готовить для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо привычных макарон и каш, следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от поощрений за хорошо проведенный в детском саду день: типа чипсов, шоколада и прочих сладостей. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так, что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

При поступлении ребенка в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичков в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому - нельзя. Это вызовет у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада - не спешите!

Чем раньше вы начнете готовить кроху к детскому саду, тем легче он привыкнет к новым условиям. Чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.