

Організація харчування дітей у дитячих дошкільних установах.

Для нормального росту і розвитку дитини необхідно правильно



організоване харчування. Зростаючий і швидко розвивається організм вимагає достатньої за кількістю та повноцінної за якістю їжі. Як недостатня, так і надмірне харчування

однаково шкідливо для здоров'я дитини і може призвести до розладу травлення, порушення обміну речовин, зниження опірності організму, до уповільнення не тільки фізичного, а й психічного розвитку.

У залежності від тривалості перебування дитини в дитячому саду встановлено трьох-чотириразове харчування з проміжками між прийомами їжі в 3-4 години 1.

Правильно організований процес харчування до прийому їжі сприяє хорошему засвоєнню їжі і має велике виховне значення. Попередньо діти прибирають іграшки на свої місця, мють руки. Прийом їжі повинен проходити тільки в чистій, добре провітреній кімнаті.

Столи розставляються таким чином, щоб дітям було зручно сідати і вставати.

Гарне засвоєння їжі залежить не тільки від її смакових якостей і апетиту дитини, але і від його загального стану, настрою, від організації всього життя дітей в дитячому садку. Перед прийомом їжі в групі повинна бути створена спокійна обстановка, щоб малюки не були стомлені або порушені, щоб у них був гарний настрій.

Режим у дитячому саду будується з таким розрахунком, щоб тривалі прогулянки, гучні ігри закінчувалися приблизно за півгодини до їжі. Цей час використовується для спокійних ігор та занять.

Особливо обережним потрібно бути по відношенню до легко збудливим, нервовим дітям, не перевантажувати їх враженнями.

Вихователь привчає дітей сидати за стіл спокійно, необхідні зауваження під час їжі робить тихо, в доброзичливій формі. Важливим моментом у правильній організації харчування є хороша сервіровка столу. Досвід показує, що дітям подобається, коли стіл накритий білою чистою скатертиною, тому доцільно вже в молодших групах з перших же днів перебування хлопців у дитячому садку привчати їх їсти на білій скатертині, що буде сприяти вихованню акуратності. Дітям старших груп краще є на індивідуальних бавовняних серветках. Посуд має відповідати віковим можливостям, бути зручною, приємною на вигляд, однаковою за формою і малюнку. Вилки потрібні широкі, плоскі, легені, з чотирма зубцями. Малюкам зручно користуватися десертними тарілками і ложками. Якщо на третє дається компот, кисіль, то їх слід



подавати в чашках з блюдцями і ложечками. Кава, чай, молоко подаються не гарячими і без ложок, фрукти - на блюдцях. До групи їжу краще приносити в іншому посуді з кришками.

Не слід ускладнювати сервіровку столу, використовуючи дрібні тарілки як підставки під глибокі. На столах не повинно бути нічого зайвого, що заважало б брати хліб, серветки, ставити тарілки. До

прийому їжі столи накриваються заздалегідь, і в підготовці їх приймають участь чергові діти. Обов'язки чергових залежать від їх віку.

Напередодні няня дізнається меню, готує відповідний посуд і ставить її на підсобний стіл.

Перед прийомом їжі діти ретельно миють руки, а якщо потрібно, і



обличчя. Першими вмиваються ті, хто їсть повільніше, вони сідають за стіл і приступають до їжі, не чекаючи інших.

Не повинно бути довгих інтервалів в подачі страв, але короткі проміжки неминучі. Дітям, що сидить за одним столом, дозволяється в цей час неголосно поговорити, обмінятися враженнями. Під час їжі на столах

повинен підтримуватися порядок. Якщо хто-небудь з дітей ненавмисно проллє їжу на підлогу, треба тут же витерти. Слід привчати малюків до чистоти. Після їжі діти ставлять свій посуд на середину столу, а чергові прибирають її. Подякувавши дорослих, малюки, у міру того як закінчують їжу, йдуть грати, діти старших груп чекають товаришів по столу. Під час прийому їжі вихователь стежить за тим, що б діти з'їдали належну їм порцію привчає, є культурно.

Дітей молодших груп потрібно привчати брати потроху, є не поспішаючи, пережовуючи їжу. У перші дні можна дозволити дітям тримати ложку і виделку, як їм зручно. Необхідно допомагати дітям доїдати порцію, так як у маленьких дітей швидко втомлюється рука. У цьому вихователю допомагає няня. Коли діти навчаться їсти без допомоги дорослих, педагог показує, як потрібно правильно тримати ложку і вилку: ложку тримають між трьома пальцями, їдять з бічним її частини; вилку зручніше тримати між середнім і великим пальцями, притримуючи зверху вказівним, тоді вона зберігає похиле, більш стійке положення; якщо виделкою беруть гарнір, вона повернена увігнутою частиною вгору і нею діють як ложкою.

Хліб подається нарізаним тонкими шматочками (20-25 г). Дітей привчають брати його із хлібниці, доторкаючись лише до одного шматка. Слід привчати малюків з'їдати гущу першої страви разом з рідиною; котлети, рибу, відварні овочі, а також макарони або вермішель рекомендується розділити на невеликі частини. Огірки, помідори подаються нарізаними, фрукти (апельсини, мандарини) - очищеними. Круті яйця бажано заздалегідь розрізати і подавати на хлібі у вигляді бутербродів, а яйця некруто давати в чашечці.

У середній і старшій групах навички культурної їжі удосконалюються. Діти повинні вміти правильно користуватися столовими приладами, є самотійно, акуратно. Під час їжі вони повинні злегка нахилитися над тарілкою, жувати безшумно із закритим ротом. Користуватися носовою хусткою слід по можливості перед їжею.

Старші діти їдять котлети, рибу, відварні овочі, відокремлюючи ребром вилки невеликі шматочки; самі нарізають помідори, огірки, самотійно очищають круті яйця і фрукти. Яйця всмятку їм краще подавати в спеціальних підставках.

При правильно організованому харчуванні діти їдять охоче, із задоволенням, не втрачають апетиту. Якщо ж їжа пов'язана з неприємними переживаннями (наприклад, при примусовому годуванні), то у дитини може виникнути відраза до їжі, і замість

радісного очікування сніданку чи обіду нерідко утворюється оборонна реакція: малюк відвертається від їжі, відштовхує її руками, плаче. Іноді у дітей можна знайти за щокою сухий клубок їжі через багато годин після їжі і навіть на наступний день. Раз виникло негативне почуття до їжі може закріпитися.

Під час їжі діти іноді просять води, щоб запити їжу. Це прохання потрібно задовольняти, так як розрідження полегшує проковтування їжі.

Зустрічаються діти з поганим апетитом. Перш за все потрібно встановити причину цього, щоб знайти відповідний підхід до дитини. Погіршення апетиту може бути пов'язано зі станом здоров'я. Такі діти потребують особливої уваги з боку дорослих. Потрібно порадитися і з лікарем, який у разі необхідності призначить лікування. Є діти, які не їдять будь-якої їжі через несприйнятливості до неї організму. "У цьому випадку треба, як виняток, підібрати для них відповідне меню. Іноді малюки відмовляються від незнайомих страв, так як не привчені до них в сім'ї. Слід поступово привчати дитину до нових страв. Діти, які перенесли будь-які захворювання, фізично ослаблені, можуть їсти повільно. До них треба ставитися уважно, не квапити. Нормальний темп їжі відновлюється в міру зміцнення здоров'я.

З дітьми розпеченими, яких удома вмовляють є, вдаючись до різних способів заохочення, слід бути неухильно вимогливим. Їх поведінка під час їжі порівняно швидко виправляється.

Ні в якому разі не можна фіксувати увагу малюків на недостатності їх апетиту, говорити О.Б цьому в їх присутності, Не слід просити, задабривати і умовляти є. Треба впливати на емоції дітей, користуючись заохоченням, навіюванням, прикладом однолітків. Добре знаючи характер і схильності дітей, педагог може знайти відповідний підхід до кожної дитини: одного посадить між дітлахами, що володіють гарним апетитом, іншому запропонує

спробувати салат або лук, вирощений в дитячому саду.

Велику роль у формуванні позитивного ставлення до їжі грає правильно побудований режим дня. Достатнє перебування на повітрі, рухливі ігри, процедури по загартуванню, нормальний сон сприяють підвищенню апетиту. Має значення і красиве оформлення



їжі, особливо зеленню, яку можна вирощувати і взимку.

Вихователь проводить систематичну роботу з батьками з питань дитячого харчування. На зборах. Їм розповідають про значення правильного харчування для здоров'я і фізичного розвитку дітей. У батьківських куточках організовуються виставки, що висвітлюють питання харчування, правильність складання меню, приготування їжі.

Потрібно щодня знайомити батьків з меню дитячого саду і вивішувати рекомендований вибір страв для вечері. Важливо переконати батьків у тому, що сніданок, який вони дають дітям будинку, порушує режим харчування на цілий день, а солодощі, з'їдені перед їжею, знижують апетит.

