

Стрелкова Наталья Геннадьевна
Воспитатель
МБДОУ Детский сад №53 «Яблонька»
г. Димитровград, Ульяновской области

О питании детей в детском саду

О том, что правильное питание — залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребенка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, — это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждет ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Доктор Спок сравнивает аппетит ребенка с мышкой, прячущейся в норке, а маму — с кошкой. Пока кошка сидит рядом и следит за мышкой, та не выйдет из норки. Она выбежит, когда кошка отойдет подальше.

Игра (с завязанными глазами) – «Угадай крупу».

Для игры мне нужно 3 добровольца, которые смогут отгадать крупу с завязанными глазами. На тарелочках (под салфетками лежат рисовая, гречневая, кукурузная и перловая крупа, желающие на ощупь определяют крупу.

Каша вообще является началом пищевой цепочки. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу вашему малышу.

-Как вы думаете, какая самая полезная каша? – ответы родителей.

Ученые, так же, как и мы с вами сейчас, не пришли к одному мнению. Давайте просто рассмотрим особенности, которыми обладают разные каши, чтобы целенаправленно включать их в меню малышей. И для себя каждый решит, какая каша лучше.

Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов группы В, а также магния, железа, калия и фосфора является гречневая каша. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. Глютен — это вещество вызывающее расстройство желудка.

На втором месте - рисовая каша также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают «вегетарианским мясом». Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом (но не при запорах).

Третье место отдано перловой каше. Она способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю.

На четвёртом месте кукурузная каша. Она богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-х летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион питания пшеничную кашу. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, каши просто необходимы детям!

Целесообразно приучить малыша относиться с уважением к труду тех, кто старался, с любовью готовить это блюдо. Отказаться от пищи – значит проявить неуважение; съесть хоть немного – значит выразить благодарность. Это возможно воспитывать и в процессе пребывания ребенка в детском саду, и в процессе домашнего воспитания. В семье -участие в приготовлении пищи самого ребенка поможет формировать положительное отношение к еде. Есть то, что приготовил сам, намного интереснее и вкуснее. Не забывайте при этом благодарить малыша за помощь, которую он оказывает вам на кухне.