

Памятка для педагогов

По организации питания, условий воспитания положительного отношения к еде:

- Удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
- Благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
- Разъяснение необходимости рационального питания , пропаганда здорового образа жизни;
- Постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;
- Исключение агрессивных методов воздействия (принуждение, угрозы, наказания);
- Оказание помощи в кормлении ,при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность.

Организация дежурства

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;
- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);
- назначают по 1 дежурному для каждого стола (младший, средний возраст); 2 дежурных на все столы - старший возраст.
- поощрение и благодарность за помощь;



● младший возраст:

- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

● средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- уборка грязной посуды с детских столов в определённое место.

● старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток, очистка столов от крошек



СЕРВИРОВКА СТОЛА В ДЕТСКОМ САДУ

В группах раннего возраста продукты выдаются порционно. На хлебницы выкладывается хлеб к каждой смене блюд. Первое блюдо подаётся каждому ребёнку отдельно, по мере съедания первого подаётся второе.

- Не позволяйте ребёнку раннего возраста играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.
- Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Организовать мытьё рук, надеть нагрудник и только после этого усадить его за стол.
- После еды не выпускайте малыша из-за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками - они всегда должны быть на столе.
- Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом.

В дошкольных группах стол сервируется так:

ЗАВТРАК - на середину ставят хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки (в зависимости от блюда). Вилка - с левой стороны, нож - справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остыпало раньше времени.

Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сидет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Тарелки складывают друг на друга и оставляют на краю стола.

ОБЕД - стол сервируют так же, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Дежурные разносят тарелки с салатом, воспитатель приглашает детей за столы. По мере съедания детьми салата, младший воспитатель разливает суп, разносить помогает воспитатель. Дежурные к этому процессу не допускаются. Категорически запрещается оставлять использованную посуду, во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают младший воспитатель и дежурные дети. Второе блюдо подают по мере съедания первого, помогает разносить воспитатель и младший воспитатель. Тарелки после второго складываются одна в одну на краю стола, дежурные их убирают, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

ПОЛДНИК - стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

Рекомендации для родителей

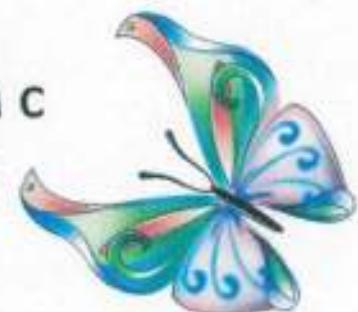
**Здоровое питание
дошкольников**



В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;

Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.



Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка формируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!





Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

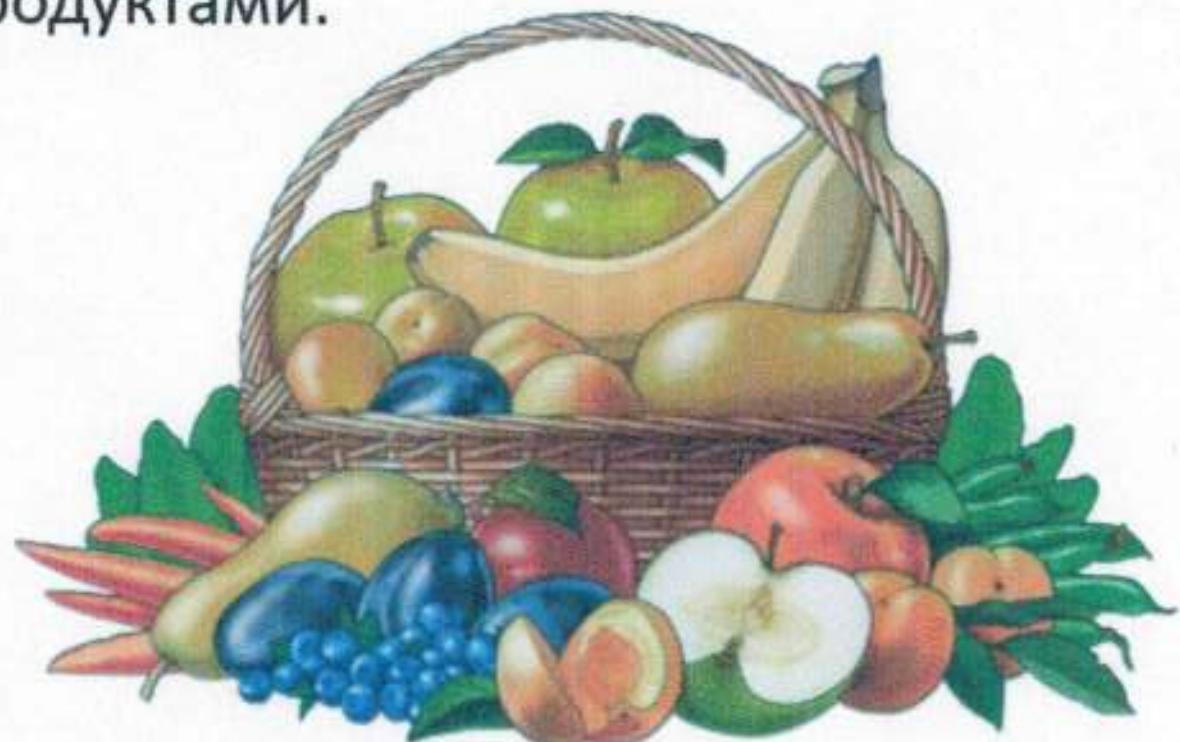
Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.



Научите вашего ребёнка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.



Здоровое питание дошкольников



**Правильное питание –
важный компонент
здорового образа жизни,
особенно для детей
дошкольного возраста**

Основные принципы здорового питания дошкольников:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.
- также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.
- из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка.



Итак, что же такое «здоровая пища»?

Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



Что нельзя есть детям

По большому счету, продукты из этого списка нежелательно принимать в пищу и взрослым...

1. Копченые продукты.

Сейчас копченые продукты изготавливаются не путем копчения (что, в общем-то, тоже вредно), а путем добавления специального раствора, который и дает вкус дымка. Этот раствор химического содержания очень вреден для здоровья. Если печень взрослого человека еще как-то справляется с копчеными продуктами, то детский организм – нет. Детям такие продукты давать категорически запрещается.

Был случай, когда отец дал двухлетнему сыну кусок копченой колбасы, после чего ребенок два дня провел в реанимации

2. Продукты в вакуумной упаковке.

В приготовлении таких продуктов на предприятиях также используют специальную жидкость – химический раствор, вредный для здоровья.

3. Чипсы.

Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

4. Колбасные изделия, сосиски.

Особенно вредно есть жареные сосиски. Процесс обжарки сосисок негативно влияет на этот продукт, делая его вредным для здоровья. Если вы не можете отказаться от сосисок, хотя бы отваривайте их, но не жарьте.

5. Газированные напитки.

Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Пейте натуральные соки, морсы, компоты, это значительно полезнее, чем газированные напитки.

6. Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты и прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

7. Консервированные продукты.

Если есть выбор между натуральными фруктами или законсервированными, не раздумывая выбирайте первые

