

Организация питания ребенка в семье и ДОУ

Ребенок приходит в этот мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье, будущее целиком зависят от мира на Земле, от родителей, от действия других взрослых людей. Ребенок верит в их любовь и доброе отношение и очень надеется на их защиту.

Одной из главных задач детского сада – обеспечить конституционное право каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье **детей** невозможно сохранить без рационального **питания**, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. **Питание** в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех **органов и систем организма**.

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно **сочетаться**. Для обеспечения правильного **питания** необходимы три условия:

- наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
- правильная технология приготовления пищи и рациональный режим **питания**;
- здоровый пищеварительный тракт, наличие в нем всех ферментов для правильной переработки пищевых веществ.

Режим **питания** – одно из основных условий, обеспечивающих рациональное **питание**.

Культура здоровья **детей** включает в себя не только знание об основных режимных моментах, необходимости чередования физических нагрузок и отдыха, но и знание элементарных правил здорового **питания** и культурно-гигиенических навыков **детей**.

Правильно **организованный режим питания** включает:

- соблюдение времени приема пищи и интервалом между ними;
- рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи;
- правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня.

Здоровье ребенка зависит от уровня осведомленности родителей в вопросах здорового **питания в семье**. Формы и методы работы с родителями должны быть направлены на повышение педагогической культуры, укрепление взаимодействия детского сада и **семьи**, усиление ее **воспитательного** потенциала в вопросах рационального **питания**. Особое внимание при **организации питания** в дошкольном учреждении и **семье** следует уделять разнообразию и витаминизации блюд. Применение нетрадиционных подходов к взаимодействию с родителями по вопросам **питания**, позволяющих дать установки на

правильную **организацию питания в домашних условиях**, способствует повышению грамотности родителей и укреплению здоровья их **детей**.

Дети, привыкшие жить по режиму в детском саду, охотно выполняют его и дома. Но как показывает практика, режим дня в большинстве семей не выполняется. Это большое упущение родителей, поскольку такое положение опасно не только для здоровья ребенка, но и для **воспитания**. Пренебрежительное отношение родителей к режиму может привести к негативным последствиям. Родители должны соблюдать ряд правил. Основными из них являются:

- Родители должны знать и соблюдать режим **питания**, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и по длительности интервалов между ними.

- Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи.

- Важно, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

- Родители должны знать, какие продукты следует в обязательном порядке использовать в **питании детей каждый день**.

- Важно соблюдение суточной нормы употребления молока, мяса, широкое использование овощей, фруктов, сливочного и растительного масла.

- Сладости можно давать в небольшом количестве после основного приема пищи.

В дошкольных образовательных учреждениях режим дня осуществляется полностью. Но и здесь можно отметить недостатки, связанные с отсутствием гибкости в **организации жизни детей**. Соблюдение основных принципов **организации питания** в дошкольном учреждении должно быть непоколебимым:

- **Питание** должно быть полноценным и сбалансированным.

- Энергетическая ценность должна соответствовать энергозатратам **детей**.

- Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

- Пища должна быть вкусной.

- Следует ограничивать потребность продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

- Объем рациона и режим должны соответствовать возрастным потребностям **организма детей**.

- Необходимо обеспечивать правильный питьевой режим ребенка.

- Должно присутствовать индивидуальное **питание**.

- Условия для **организации питания детей** должны соответствовать требованиям.

- Необходимо соблюдение гигиенических требований.

- Рациональное **питание** должно подкрепляться тщательно составленным меню.

Обязателен постоянный контроль за правильной **организацией питания**.

В последнее время наблюдается ухудшение качества **питания детей**, что приводит к увеличению числа **детей** с низким уровнем физического развития,

так как неполноценная пища, недостаток в ней витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на работе мышц. Но, несмотря на трудности, ухудшающие качество **питания** в детских садах и в **семье недопустимо**.

Жизнь доказывает, когда есть родительская любовь, уход и правильное сбалансированное **питание**, ребенок растет здоровым и счастливым.