



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ

У здорового ребенка всегда хороший, устойчивый аппетит. Существует даже такой бытовой афоризм: «Ребенок не ест в двух случаях: когда он сыт или когда он болен». Поэтому ни в коем случае нельзя ребенка кормить насильно – это может вызвать у него отвращение к пище.

Не следует перекармливать детей, ибо переедание ведет к нежелательным последствиям – расстройствам пищеварения, ожирению и пр. Не физиологично давать добавки детям, которым по их состоянию здоровья это противопоказано. Если же добавка дается детям с хорошим аппетитом при отсутствии противопоказаний, то в количестве не более 50 г супа или гарнира.

Нормальному становлению аппетита способствует строгое соблюдение режима дня и режима кормления, которое должно проводиться не только в одно и то же время, но и с определенной продолжительностью (завтрак, полдник и ужин – по 15 мин, обед – 30 мин).

Чтобы аппетит проявился полностью, пища должна быть знакомой ребенку – на неизвестную еду аппетит не развивается, к ней нужно приучать постепенно. Поэтому одним из условий организации питания в ДОУ является циклический характер меню, с изредка заменяемыми отдельными блюдами, но не всеми сразу.

Культура питания включает в себя правила внешнего оформления блюд, сервировки стола, поведения ребенка за столом, так как дети эмоциональны, а отрицательные эмоции снижают аппетит.

Умение вкусно приготовить и красиво подать еду в детском питании требует от повара большого искусства. В отличие от взрослой кулинарии, здесь неприемлемы специи, приправы, пряности и пр. Хороший вкус детской пищи достигается максимальным

разнообразием блюд и продуктов, правильным составлением меню, использованием разнообразных овощных салатов, закусок, молочнокислых приправ и соусов, фруктового уксуса.

Красиво и аккуратно разложенная на тарелке еда возбуждает аппетит у ребенка, привлекает его внимание, усиливает выделение пищеварительных соков. Замечено, что «ребенок ест глазами», поэтому так важен цвет пищи: бесцветные блюда он принимает без удовольствия.

Например, сочетание в обеде таких блюд, как рассольник и макароны с мясом, с питательной точки зрения возражения не вызывает, но такой обед покажется ребенку не интересным. Стоит заменить рассольник розовым свекольным или борщом, заправленным зеленью (луком, петрушкой), а к макаронам добавить пару черных слив и веточку салата или шпината, как обед станет более привлекательным.

Помимо внешнего оформления важна температура подаваемых блюд. Дети должны получать пищу свежей (температура 50–60°). Очень горячая и холодная пища тормозят пищеварение, могут вызвать ожоги или простудные заболевания. Регулировать температуру блюд нужно в зависимости от времени года и температуры окружающей среды. Так, летом свекольники, картофельно-крупяные супы на овощных или фруктовых отварах лучше давать охлажденными, а зимой все блюда – в теплом виде. То же касается и третьих блюд.

Вопрос эстетики подаваемой к столу еды неразрывно связан и с яркими, красивыми, соответствующими возрасту ребенка приборами, посудой и прочими принадлежностями, которые могут привлечь внимание ребенка.

Рекомендуются специальные наборы посуды и приборов, рассчитанные на детей до 7-летнего возраста. Запрещается использование приборов из алюминия. **Алюминий – враг кальция и фосфора.** Этот высокоактивный элемент легко образует химические соединения с другими веществами. Ионы алюминия способны заместить ионы кальция, являющиеся строительным материалом для костей, и вызвать тем самым серьезные изменения в кальциевом обмене, вплоть до деминерализации костной ткани. По последним данным ученых, **алюминий усиливает вывод из организма цинка, что ведет к развитию слабоумия.**

Эстетика сервировки стола предполагает продуманную тщательную укладку еды на тарелке. Нужно стараться не заливать края тарелки, хлеб нарезать тонко, мазать его маслом или джемом так, чтобы ребенок не пачкал руки. Не следует подавать слишком наполненных тарелок, чтобы не отпугнуть ребенка количеством еды, которую предстоит съесть.

Ребенок должен удобно сидеть за столом, чтобы стол и стул соответствовали его росту. Он должен упираться ногами в пол и мог бы прислониться к спинке, имея опору для рук.

С 3–4 лет ребенка приучают пользоваться вилкой, с 6–7 лет – ножом.

Детей следует приучать к определенному месту за столом, чистоте, аккуратности, прививать им санитарно-гигиенические навыки – мыть руки перед едой, а при необходимости и после еды, пользоваться салфеткой и т. д. Этому способствуют дежурства детей по самообслуживанию. *Хорошо, когда дети садятся за заранее накрытый, сервированный стол.*

Необходимо следить, чтобы ребенок не набирал в рот слишком много пищи, не глотал слишком большие куски, тщательно пережевывал пищу, но и не затягивал процесс приема пищи.

Дети должны съесть положенную им порцию первого блюда. Надо следить, чтобы они основное содержимое второго блюда ели, чередуя с гарниром, приучались съесть из компота фрукты и ягоды вместе с жидкостью, а не по отдельности.

Ребенок должен принимать пищу не слишком усталым, в хорошем настроении. Поэтому, как перед приемом пищи, так и во время еды, не следует волновать его неприятными разговорами, болезненными процедурами, измерениями температуры и ни в коем случае покрикиванием и наказанием. Прогулки должны заканчиваться за 20–30 мин до приема пищи, как и бурные, оживленные игры.

Во время приема пищи не следует делиться с ребенком слишком сильными впечатлениями, которые могут возбуждающе воздействовать на его нервную систему. Во время еды не следует вручать ребенку подарков, книг или игрушек и *отвлекать его внимание входящими и выходящими посторонними людьми.*

Перед едой надо создать у ребенка спокойное настроение, возбуждать у него интерес к подаваемым блюдам, приобщая его к сервировке стола, напоминая ему о мытье рук и ожидающей его вкусной еде.

В совокупности все перечисленное формирует культурные навыки и культуру питания детей, обеспечивает их здоровье и правильное развитие.