ДОБРИЙ АПЕТИТ І УЛЮБЛЕНІ СТРАВИ

Рецепт 1

• Навчіться не помічати поганого апетиту дитини.

• Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку.

• Не хоче їсти — спокійно і по-дружньому відпустіть її з-за столу, нехай терпить до вечері. Зрештою здоровий інстинкт переможе, їсти все одно захоче.

• Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, якщо вона попросить їсти.

• Лагідно поясніть, що їсти необхідно у відведений для цього час. Вечерю у такому разі зробіть дещо раніше.

• На апетит впливає зміна обстановки. Підіть на прогулянку й ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

• Сміливо довіряйте здоровому інстинкту, закладеному самою природою.

Рецепт 2

• Давайте тільки ту кількість їжі, що з'їдає дитина із задоволенням. Здорова дитина здебільшого споживає стільки, скільки потрібно для її організму.

• Утримуйтеся від розмов про те, що «дитина мало або майже

нічого не їсть», адже вони шкідливі.

• Своєчасно включайте в раціон дитини різноманітні, рекомендовані для її віку, страви та, проявляючи такт і наполегливість, привчайте їсти все, що корисне для неї.

• Дотримуйте режиму харчування.

• Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

Згідно посібника „Організація раціонального харчування в ДНЗ", Л.А.Шик- Х.:"Основа",2013

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВДОМА

Перед кожним прийомом їжі стіл сервірують згідно з меню. З двохрічного віку дітей привчають користуватися серветкою. На четвертому році життя навчають користуватись виделкою, а на п'ятому — негострим ножем. Дітей привчати сідати за стіл охайними, з чистими руками, сидіти за столом правильно і користуватися столовими приборами (згідно з вимогами навчальної програми). Руки необхідно мити безпосередньо перед тим, як сідають за обідні столи, і після приймання їжі.

З 4-річного віку дітей навчають чергувати у групі під час приймання їжі з використанням санітарного одягу (фартушки, косинки, ковпаки), сервірувати столи, збирати використаний посуд.

Організовуючи харчування, необхідно дотримувати принципів наступності єдності вимог у ДНЗ і в родині. Питання раціонального харчування дітей слід включати у тематику батьківських зборів, консультацій для батьків, висвітлювати в інформаційних куточках.

Для правильної організації годування дитини вдома особливо у вихідні дні й святкові дня батьки мають знати режим і специфіку харчування в ДНЗ, тому щодня в інформаційних куточках необхідно вивішувати меню із зазначенням виходу страв.

Для частування дітей у дні народження, інші свята можна використовувати приготовлені у закладі пиріг, пиріжки або принесені батьками фрукти, ягоди, цукерки, печиво (промислового виробництва). З метою попередження захворюваності на гострі кишкові інфекції та харчових отруєнь дітей суворо заборонено приносити у ДНЗ кремові вироби (торти, тістечка), морозиво, напої, зокрема солодкі газовані.

Для збереження апетиту не рекомендується годувати дитину вдома вранці перед відвідуванням ДНЗ, за винятком яблука, моркви, овочевого соку у кількості 50-100 г. Якщо дитина поснідала вдома, то їй не слід снідати вдруге.

Заборонено саджати дітей за столи до завершення сервірування. В ясельних групах годування дітей, які можуть їсти самостійно організують так, щоб вони не чекали на їжу. Їх годують невеликими групами, водночас по 3-4 дитини за столом, після вживання першої страви дітям необхідно відразу подавати другу страву тощо. Велика кількість залишків на тарілках (понад 15 % від об'єму порції) може свідчити про погане самопочуття дитини, низьку смакову якість страви, помилки у режимі харчування (скорочені інтервали між прийомами їжі тощо).

Згідно посібника „Організація раціонального харчування в ДНЗ”, Л.А.Шик- Х.:”Основа”,2013

ЯКІ ПРОДУКТИ КОРИСНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ?

Організація раціонального повноцінного харчування дітей у дошкільному віці багато в чому залежить від батьків, їх уявлень про харчування, від можливостей дошкільних закладів, що відвідуються дітьми.

Багато вчених — офтальмологи, педіатри, гігієністи — неодноразово звертали увагу у своїх дослідженнях на роль неадекватного, нераціонального харчування в розвитку захворювань у дітей, а особливо очей, та їх ускладненого перебігу.

Харчування дитини має бути збалансованим, тобто містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів.

Білки, як найбільш важлива складова нашого організму, необхідні для побудови тканин організму, значно впливають на функцію ЦНС.

Жири — складова нашого організму, одне з основних джерел енергії, що відкладаються у вигляді прошарку під шкірою і між внутрішніми органами. Потреба організму у вуглеводах дуже велика і пов'язана з великою рухливістю дитини. Крім білків, жирів і вуглеводів їжа має містити мінеральні речовини.

Мікроелементи — складові біологічно активних речовин і беруть участь в обмінних процесах в організмі. Калій постачає киснем кровоносні судини очей, контролює їх стан. Він міститься в меді, бананах, печеній картоплі, олії.

Якщо ваша дитина почала погано бачити в темряві, мружиться, хоча відсутні очевидні порушення зору, то це може спричините брак цинку. Він допомагає очам адаптуватися до яскравого світлів бере участь у роботі сітківки, підтримує нормальний рівень вітай міну А. Цей мікроелемент міститься в морепродуктах (креветки, устриці), оселедцях, печінці, м'ясі, грибах, зернових (висівки, проростлі зерна пшениці, хліб грубого помелу, горіхи). Він краще засвоюється з м'ясних продуктів, ніж з рослинної їжі.

Кальцій — основний будівельний матеріал для зовнішньої оболонки очного яблука. Він завжди сполучений з іншим мікроелементом — фосфором. Продукти, що містять водночас кальцій і і сфор, — це яблука, зелений горошок, цільні зерна, свіжі огірки, усі види капусти (особливо цвітна), селера, салат, редиска, сир, білі сири.

Особливу увагу звернімо на вітаміни. Важкі захворювання організму спричинені нестачею вітамінів. Для зору особливе значення мають вітаміни А, групи В, С, Б, РР. Вітамін А — найбільш затребуваний для очей. Запаси його в організмі незначні, а здатність накопичуватися в дитячому організмі нижче, ніж у дорослих. Вітамін А міститься тільки в продуктах тваринного походження (риб'ячий жир, молочні продукти, вершкове масло, сир, яєчний жовток)

Вітамін С — аскорбінова кислота, у тканинах ока його міститься значно більше, ніж у крові. Вітамін С має протизапальну протиалергійну, антиоксидантну дію. На нього багаті капуста, болгарський перець, броколі й брюссельська капуста, шпинат, зелена цибуля, помідори, цитрусові, шипшина, смородина.

Дієтологи наголошують на значному впливі на зір вітамінів групи В. Вони впливають не тільки на самі очі, але і на центри головного мозку, що відповідають за сприйняття зорових відчуттів. Вітамін В1 міститься в нежирній свинини, печінці, нирках, картоплі, крупах, бобових рослинах.

Вітамін В2 важливий для нормального функціонування органу зору, є потужним антиоксидантом, бере участь в обміні білків, жирів, вуглеводів, сприяє синтезу зорового пурпуру, забезпечує хороший центральний і колірний зір, підвищує здатність ока до адаптації в темряві.

Вітамін В6 міститься в печінці, нирках, птиці, м'ясі, рибі, дині, крупах, перці, картоплі.

Вітамін РР міститься в яйцях, м'ясі, печінці, молоці, хлібі.

Біологічно активні речовини — лютеїн та зеаксантин. Їх вміст у клітковині забезпечує якість зорової роботи, відновлює світло-чутливі клітини, підвищує гостроту зору за зниженої освітленості.

З-поміж основних продуктів корисних для зору, що містять ці поживні речовини, — чорниця. Крім каротину, в ній є безліч інших корисних для очей речовин. Вона не тільки посилює гостроту зору, але й сприяє збільшенню поля зору, зменшує втому очей. Лікопін нейтралізує вільні радикали. Поряд з іншим каратиноїдами, лютеїн здатний захищати сітківку ока від дії ультрафіолетових променів. Джерелом лікопіну є помідори, томатний соус, кетчуп, томатний сік, солодкий червоний перець, кавун, папайя, будь-які фрукти й овочі червоного кольору.

Знання про правильне харчування дітей і бажання втілити їх у життя — це основа повноцінного розвитку дитини, збереження зорової функції на все життя!

Згідно посібника „Організація раціонального харчування в ДНЗ”, Л.А.Шик- Х.:”Основа”,2013