

Организация рационального питания в семье

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.

Библиографический список

1 Научно-практический журнал «Медработник ДОУ» № 4 (24)/2011.

2 Научно-практический журнал «Медработник ДОУ» № 3 (39)/2013.

3 Дронова, Т. Н. Защита прав и достоинств маленького ребенка: координация усилий семьи и дет. сада: пособие для работников дошкол. образоват. Учреждений/ [Т. Н. Дронова, А. Е. Жичкина, Л. Г. Голубева и др.]. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. -143 с.

4 Майер, А. А. 555 идей для вовлечения родителей в жизнь детского сада/ А. А. Майер, О. И. Давыдова, Н. В. Воронина. – М.: ТЦ Сфера, 2011-128 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).