« **Дошколенок** »

( малотиражная газета для родителей и педагогов ДОУ № 2).

 Выпуск № 8 ноябрь 2017 г.

***«Мы живем не для того, чтобы есть,***

 ***а едим для того, чтобы жить»***

***Сократ***

*Уважаемый читатель!*

 У Вас в руках очередной номер газеты «Дошколенок». Этот номер мы посвящаем вопросам детского питания.

***Организация питания в детском саду.***

Одним из важнейших факторов внешней среды, оказывающим огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребенка, на состояние его нервной системы является питание. В дошкольном учреждении, где ребенок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение. При организации питания в нашем детском саду мы руководствуемся следующими принципами:

* строгое соблюдение режима питания;
* разнообразие ассортимента продуктов;
* соблюдение правил эстетики;
* строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи;
* индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для того чтобы готовое блюдо попало на стол ребенка, свои усилия прилагают сотрудники детского сада: заведующий и завхоз формируют муниципальный заказ на продукты питания, полноценное и разнообразное меню составляет диетсестра, получает, выдает и отвечает за качество продуктов кладовщик, а готовят вкусные блюда наши умелые повара.

***Питание детей с заболеванием почек и мочевыводящей системы.***

 Заболевание почек у детей раннего и дошкольного возраста довольно распространенная патология, при которой правильное питание имеет огромное значение. При заболеваниях почек возникают изменения во всем организме, страдает жизнедеятельность многих органов и тканей, нарушается нормальное выведение жидкости, солей, продуктов обмена, развиваются отеки.

Доказано, что в лечении заболеваний почек решающее значение имеет правильно подобранная диета, которая, с одной стороны должна учитывать функциональную недостаточность больного органа, а с другой – необходимость обеспечения организма всеми основными пищевыми веществами. Наиболее распространенной почечной патологией в детском возрасте является пиелонефрит – воспаление ткани почки с преимущественным поражением почечных лоханок***.***

***Примерный суточный рацион больных пиелонефритом может быть следующим:***

***Завтрак:*** молочные каши, макароны, вермишель, картофельное или овощное пюре, овощное рагу, омлет, творог, творожная запеканка, неострый сыр, кефир, кофейный напиток с молоком, чай с молоком, чай с сахаром;

***Обед:*** салат из свежих овощей, овощной суп, молочный, фруктовый, картофельный, борщ, щи из свежей капусты) , отварное мясо, паровые котлеты, тефтели, курица, рыба, гарнир из отварных или тушеных овощей, картофеля, овощное (картофельное) пюре, макаронные изделия, каши, голубцы, запеканки из овощей и круп, на сладкое – свежие или консервированные фрукты, компоты, кисели, соки, лимонный напиток, мусс, отвар шиповника;

***Полдник:***  печенье, фрукты, кефир, молоко, ягоды;

***Ужин:***  блюда из творога (запеканки, крупеники, пудинги), овощное пюре, рагу, запеканки, молочные каши, молоко, фруктовые соки.

 В связи с тем, что дети с рассматриваемой патологией длительное время находятся на щадящем режиме питания, у них часто отмечается снижение аппетита. Поэтому следует обратить внимание на вкусовые качества и разнообразие блюд, их оформление.

 Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей. Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще? Семь несложных советов, я надеюсь, помогут Вам наладить аппетит Вашего малыша.

***Правило 1.*** Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

***Правильно действовать так:*** исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смиритесь.

***Правило 2.*** Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции. Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей кампании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга.

Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайте на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.

***Правило 3.*** По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно.

Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

***Правило 4.*** Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.

Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?

Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б) обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусностями.

Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды. По своему опыту знаю, что стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

***Правило 5.*** Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.

Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребенок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

***Правило 6.*** Не накладывайте ребенку сразу много еды.

Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

***Правило 7.*** Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.

***Причины плохого аппетита***

Все возможные причины нежелания принимать пищу в предлагаемых объемах  могут быть обусловлены определенными факторами. Не всегда удается конкретно установить источник проблемы самостоятельно, ведь вызывать снижение аппетита может и заболевание, диагностирование которого по силам лишь специалисту.

***Если ребенок отказывается кушать вообще или в полном объеме, то причина может заключаться в следующем:***

* если говорить о  младенческом возрасте, то отказ от кормления может быть спровоцирован особенностями строения груди или бутылочки. Речь идет о [слишком тугой груди и соске](http://pediatriya.info/?p=458) с очень маленьким отверстием, через которое добывать молоко становится сложно;
* болезненные ощущения в  животе из-за повышенной активности кишечника;
* боль в ротовой полости, которая провоцируется различными процессами – прорезывание зубов  или воспалительным заболеванием;
* организм малыша может попросту не переносить  тот или иной продукт, его вкус может провоцировать неприятные ощущения вплоть до рвотного рефлекса;
* не стоит забывать, что обмен веществ у каждого человека так же индивидуален. Возможен и вариант, что ребенку достаточно получаемого объема пищи, ведь ценность в результате имеет тот факт, сколько полезных веществ усвоилось в организме, а несколько ложек еды было съедено;
* аппетит определяет уровень затраченной в течение конкретного промежутка времени энергии. Это естественный механизм – чем больше активности,  тем больше ребенок кушает. Так что если малыш весь день просидел дома не стоит переживать, что съеденная порция была меньше;
* гормоны также влияют на желание кушать. Здесь все также индивидуально – и интенсивность выделения тех или иных гормонов, и периодизация. А поэтому аппетит у ребенка в разном возрасте может отличаться;
* предлагаемая еда может просто не нравиться малышу по вкусу или даже внешнему виду;
* наличие так называемых «сладких перекусов» в течение дня;

В этом вопросе зависимость простая – чем больше сладкого ребенок получит в перерывах между основными приемами пищи, тем меньше шансов, что суп или картошка с мясом будут съедены в положенное время. А поэтому родителям стоит контролировать доступ к сладостям и предлагать их ребенку разумно.

* различные заболевания органов, относящихся к системе ЖКТ (желудочно-кишечного тракта);
* инфекционные заболевания, которые сопровождаются повышением уровня температуры тела;
* затруднения в дыхании носом;
* ребенку предлагают [излишнее количество еды](http://pediatriya.info/?p=475);
* отказ от приема пищи может быть связан с отрицательными эмоциями (например, если находясь за столом, малыша обидели).

***Почитайте вместе с детьми***

<http://merypoppins.com/terapevticheskie-skazki-dlya-teh-kto-ploho-kushaet/>

На этой странице собраны по-настоящему волшебные терапевтические сказки для детей от двух лет, которые плохо кушают.

Почему волшебные? Во-первых, потому что они помогают в игровой форме, ненавязчиво представить себя на месте другого ребенка и пережить вместе с ним самые разные события. Откуда, как не из сказки малышу узнать, что бывает с теми, кто капризничает за столом, отказывается от супа или полезной каши, не хочет сам есть ложкой. А во-вторых, потому что их сочинили мамы-волшебницы, которые очень любят своих деток и хотят, чтобы они росли здоровыми, крепкими и хорошо кушали.

Работать со сказками очень просто: читать с ребенком, обсуждать, зарисовывать самые яркие моменты, сочинять продолжение и т.п.   Условие одно, не называйте героя сказки именем своего ребенка, это обязательно должен быть другой ребенок! Это другой малыш – капризный Нехочуха, а Ваш малыш – хороший, он все «мотает на ус».

***Детский диетолог рекомендует…***

Правильно кормить ребенка-дошкольника очень важно, так как именно в возрасте 3-7 лет формируются все его органы, интенсивно идут обменные процессы, бурными темпами развивается центральная нервная система. Кроме того, дети дошкольного возраста много бегают, прыгают, любят спортивные игры и развлечения, а это сопровождается большой тратой энергии.

Поэтому очень важно знать и соблюдать среднесуточный набор продуктов для детей дошкольного возраста: молоко и кисломолочные продукты – 500 мл., творог – 45 – 50 гр., сметана – 15 гр., масло сливочное – 25 гр., масло растительное – 9 гр., мясо - 100 гр.. рыба – 50гр., яйцо – 0,5 шт, сахар ( с учетом наличия его в кондитерских изделиях) – 50-55 гр., картофель – 220 гр., овощи разные – 250 гр., фрукты, ягоды – 60-150 гр., хлеб – 150 – 170 гр.

По опросу детей нашего детского сада любимыми блюдами стали «Пудинг творожный» и «Картофельная запеканка с мясом». Рецепты приготовления этих блюд мы публикуем для вас:

*Пудинг творожный.*

Творог (200г) протереть, добавить яйцо (1 шт), взбитое с сахаром (2 ст.л. с горкой), соль, манную крупу (2ст.л). Массу тщательно перемешать, выложить в форму или на противень, запечь в духовке. Разрезать на порции, подают со сладким соусом, вареньем, сгущенным молоком.

*Картофельная запеканка с мясом.*

Сваренный картофель протирают и делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом противень слоем 1- 2см, разравнивают. Затем кладут ровным слоем отварную говядину, пропущенную на мясорубке и заправленную размягченным сливочным маслом, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин. При температуре 250 - 280 градусов. Подают готовую запеканку с соусом или сливочным маслом.

*Приятного аппетита!*

* Хорошее питание – основа жизни.
* Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву.
* Плоды и овощи – это музыка и поэзия питания.
* Чем меньше для ребенка сегодня сладостей, тем больше для него завтра радостей.

***Здоровья Вам, удачи в делах, любви близких,***

***надежных друзей!***