

## РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

### УСЕ НЕОБХІДНЕ ПРО ХАРЧУВАННЯ

Багатьох батьків, які збираються віддати своїх дітей в дитячий сад, найбільше хвилює питання харчування. Усім цікаво, чим дитину годуватимуть? Чи буде їжа досить калорійною і свіжою? Проте варто пам'ятати, що харчування в садочках відповідає всім вимогам, які пред'являються Міністерством охорони здоров'я країни.

Не переживайте, якщо ваша дитина не захоче їсти перший час, адже він звик до маминої їжі, до її приправам йди певних страв. Однак у садочках намагаються дбати про здоров'я дітей і дають тільки здорову, несмажену і нежирну їжу. З часом дитина звикне до такої їжі, особливо коли пройде період адаптації. Варто відзначити, що норми харчування різні для різних вікових груп дітей. Рекомендована кількість білків, жирів і вуглеводів відрізняється для дітей до трьох років, які відвідують ясла, і для старших груп. Природно, чим старша дитина, тим більше їй потрібно білків і вуглеводів.

Складніше в дитячому садку доводиться тим малюкам, батьки яких взагалі не дотримувалися жодного розпорядку дня. У такому випадку режим харчування необхідно встановити відразу ж по надходженню в дошкільний заклад.

Не перегодовуйте! У дитячому садку обсяг пропонованих страв нормований. Обсяг їжі розраховується з урахуванням віку дошкільника. Так, добове споживання продуктів в грамах становить від 1000 до 1700. Строго дотримуються і обсяги страв, пропонованих на кожне годування. Нерідко мами, вважаючи, що дитина не доїдає, дають значно більше їжі, ніж може засвоїти шлунок. Вдома вони їдять рідше, часто відмовляються від їжі, тому, можливо, в садку будуть відчувати голод. Протягом дня малюк повинен отримувати стільки їжі, скільки потрібно організму. Накладаючи в тарілку для крихти чергову порцію, враховуйте вік. Тоді обсяг одержуваної їжі в садку і вдома не буде сильно відрізнятися. Поступово відучуйте від їжі між годуваннями, адже приносити їстівне в садок не дозволяється.

Раціон харчування складайте з урахуванням меню дитячого садка. Щодня включайте в нього м'ясо, хліб, овочі, фрукти, соки та напої. Не слід пропонувати одні продукти частіше за інших. Якщо у малюка сформована стійка перевага до якихось страв, йому буде значно важче пристосуватися до нової кухні. Після 1,5 років раціон харчування повинен бути досить різноманітним. Дитина повинна знати, що таке борщі, супи-пюре, пюре, компоти, запіканки тощо. Вона не відмовиться від них у садку, якщо звикла до подібної їжі вдома.

Також варто дотримуватися і деяких правил приготування їжі в домашніх умовах. Страви в садку не жирні, в основному, готуються на рослинному і вершковому маслі. Не зловживайте соусами, майонезом, прянощами, спеціями. Після подібних приправ бажання їсти просту їжу пропадає. Якщо у вашій родині хтось віддає перевагу такому харчуванню, для малюка краще готувати окремо.

Навчіть дитину їсти самостійно. Одна з причин відмови від їжі в садку – невміння користуватися виделкою або ложкою. Якщо малюк після 1,5 років все ще їсть з вашою допомогою, поступово привчайте його до самостійності. Задовго до садка він повинен перестати отримувати їжу з пляшечки.

Дитина, потрапляючи в садок, повинна вміти користуватися ложкою, акуратно пити з чашки. Помічено, що діти, які без допомоги дорослих можуть елементарно обслужити себе (поїсти, вмитися, одягтися), значно швидше адаптуються до умов дошкільного закладу. Вихователі відзначають, що новачки їдять досить повільно і виходять з-за столу останніми. У процесі їжі їх багато що відволікає. Тому вдома намагайтеся, щоб вже з 2-х років дитина їла разом з вами, батьками, за загальним столом. Крім того, обід або вечеря в дитячому колективі до надходження в садок також буде непоганим досвідом. Звертайте увагу на те, як довго малюк знаходиться за столом. У садку годування займає не більше 30-ти хвилин. Ще вдома дитина повинна навчитися укладатися в ці часові рамки.

Перший день – найважчий. Перші дні перебування в садку найскладніші. Незнайомий колектив, відсутність мами, зміна звичного укладу життя. Все це позначається на емоційному стані. Як наслідок, знижується апетит, а в дітей вразливих, з нестійкою нервовою системою він може і зовсім зникнути. Тож харчуванню в перші дні відвідування дитячого садка варто приділяти більше уваги. Фахівці радять у цей період готувати вдома більш поживні, збагачені вітамінами і мінеральними речовинами страви. Замість звичних макаронів і каш слід частіше готувати салати і овочеві страви. Обов'язково в раціон слід включити фрукти, соки (краще свіжі), кисломолочні напої. Щоб заповнити потребу організму у вітамінах і мінеральних речовинах, рекомендується давати вітамінні препарати.

Відмовтеся на деякий час від солодких заохочень. Вони не мають високу поживну цінність і, крім того, перебивають апетит, так що дитина може відмовитися від повноцінної вечері вдома. А ось сніданком в перші дні малюка краще годувати самим, попереджаючи вихователя про те, що він вже поїв удома. Завжди цікавтеся тим, як дитина їла протягом дня. Звертайте увагу на меню в садку. Продукти, що були в денному раціоні, за вечерю краще не повторювати.

Процес прийому їжі не може бути повноцінним без відповідної обстановки. При неправильному підході до процесу годування, особливо коли малюка змушують їсти насильно або годують із розвагами, угодами, у нього виникає негативний рефлекс на будь-яку їжу. За кожним малюком у садку закріплене постійне місце за столом, а вихователі піклуються про те, щоб йому було зручно сидіти і користуватися столовими приборами. У кожній групі є стільці, які відповідають віку. Вимоги до посуду: стійкість, зручність і відповідність обсягам порцій.