

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Умка»



Современные подходы к формированию рациона питания воспитанников МБДОУ детского сада «Умка» на летне-осенний период времени

Тамбов 2014





Цель



Обеспечить полноценным питанием воспитанников детского сада в соответствии с примерным меню, основываясь на санитарногических требованиях к качеству продуктов, технологическим процессам приготовления продукции, требованиях рационального питания





Вывод



Дети получают в саду приготовленную на современном оборудовании разнообразную пищу в соответствии с технологией, на каждое блюдо имеется технологическая карта, подтверждающая пищевой и количественный состав





Примерное меню на день







Вторые блюда











Вторые блюда











Выпечка









Выпечка









Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины



- Витамин A содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
- Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин PP в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин B6 в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
- Пантотеновая кислота в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- Витамин В12 в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Фолиевая кислота в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
- Биотин в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин C в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- Витамин D в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин E в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных
- радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение
- Витамин К в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте,
- регулирует свертываемость крови.



Здоровое питание для детей — привычки, закладываемые с детства



Здоровое питание для детей — это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- Введите дробный режим питания. Рекомендуется 4-5 приемов пищи в день небольшими порциями 3 основных и 2 дополнительных. Ребенку, впрочем, как и взрослому, вредны калорийные и обильные приемы пищи, состоящие из нескольких полноценных блюд.
- Еда должна выглядеть привлекательно. Экспериментируйте с оформлением и решением блюд, используйте яркие и полезные ингредиенты, привлекайте детей к участию в процессе приготовления еды.
- Ешьте вместе с детьми. Лучший пример ваш собственный. Зачастую мы похожи на своих родителей телосложением не потому, что у нас «такая конституция», а потому что нам с детства прививаются в семье определенные пищевые привычки. Если вы будете питаться правильной и полезной пищей, то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам».
- Избегайте фаст-фуда. Как бы вам не хотелось, порой, в выходные или на отдыхе полакомиться гамбургерами или картошкой фри, постарайтесь не искушать ни себя, ни детей. В любом ресторане домашней кухни еда будет вкуснее, а детское меню сегодня присутствует в большинстве заведений.
- Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая ребенка есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию — все, что полезно, невкусно.
 Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.





Правила поведения ребенка за столом



Даже маленькому ребенку вполне по силам усвоить и выполнять ряд основных правил поведения за столом:

- Садиться за стол нужно с чистыми руками. Обязательно мойте малышу руки перед каждым приемом пищи.
- Во время еды нужно соблюдать тишину или, по крайней мере, свести все разговоры к минимуму. Разговоры отвлекают ребенка от принятия пищи, кроме того, малыш может подавиться. Данное правило сработает только в том случае, если родители тоже будут его соблюдать.
- Есть нужно аккуратно, что возможно только, если ребенок умеет правильно держать ложку. И даже в этом случае казусы неизбежны. Если ребенок испачкал стол, вытрите его, не дожидаясь окончания трапезы, чтобы малыш привыкал есть в чистоте.
- Нельзя вытирать грязные руки об одежду или скатерть. Научите малыша пользоваться салфетками и при необходимости мыть руки после еды. Чем раньше вы начнете обучать ребенка правилам поведения за столом, тем быстрее их соблюдение войдет у малыша в привычку.



Рекомендации родителям по вопросам питания



Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Родителям нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. Ежедневно на стенде в каждой возрастной группе вывешивается меню для того, чтобы родители имели полную информацию о том, какие блюда и продукты получил их ребенок в течение дня в детском саду.

На ужин в домашнем рационе рекомендуются использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.

Для нормального самочувствия и для обеспечения жизнедеятельности организма необходимо соблюдение питьевого режима. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Питьевая вода должна быть доступна каждому ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду и дома.



Пирамида здорового питания





