

Рекомендації батькам з питань харчування дітей вдома



Організація харчування дітей у дитячому садку повинна поєднуватися з правильним харчуванням дитини в сім'ї (вдома). Батькам дітей потрібно прагнути до того, щоб харчування поза дитячим садочком доповнювало раціон, одержаний у дошкільному закладі. У нашому саду є в наявності меню для того, щоб батьки мали повну інформацію які страви та продукти отримала їх дитина протягом дня у дитячому садку.

На вечерю в домашньому раціоні рекомендуються продукти, які дитина не отримала в дитячому саду. В нашому дошкільному закладі ми проводимо з батьками вихованців бесіди, намагаємося переконати батьків у тому, щоб вранці, до відправлення своєї дитини в дитячий сад, його не годували тому що це порушує режим харчування дошкільника, призводить до зниження його апетиту, в такому випадку дитина погано снідає в групі. Однак, якщо дитину доводиться приводити в дитячий сад рано то йому можна вдома дати сік або які-небудь фрукти. Такі рекомендації ми даємо всім батькам наших дітей.

Велика увага приділяється питанням адаптації дітей у дитячому садку. При цьому звертаємо особливу увагу на харчування дитини в період адаптації в дитячому садку. Перехід дитини від домашнього виховання до виховання в дитячому колективі майже завжди супроводжується певними психологічними труднощами. Чим менша дитина, тим важче вона переносить цей період. Часто в цей час знижується у дітей апетит, порушується сон, іноді спостерігаються невротичні реакції, знижується загальна опірність до захворювань. Правильна організація харчування в

цей час має велике значення і допомагає дитині легше адаптуватися в колективі. Перед приходом в дитячий садок батькам рекомендується наблизити режим харчування і склад раціону до умов дитячого колективу, привчити його до тих страв, які найчастіше дають в дитячому саду, особливо якщо вдома він їх не отримував.

Якщо дитина не вмів або не хоче, їсти самостійно, перший час вихователі її годують. Якщо дитина відмовляється від їжі, ні в якому разі не можна годувати її насильно. Це ще більше посилить негативне ставлення до колективу, до садочка.

Шановні батьки, сподіваємося, що наші рекомендації, особливо з питань харчування допоможуть вашим дітям швидко адаптуватися до дитячого садка. Правильно організоване і збалансоване харчування дитини у дитячому садку і вдома дуже важливо для здоров'я кожного дошкільника. А збереження здоров'я дітей є основним завданням всього навчально-виховного процесу в дошкільному закладі.

Організація харчування дошкільників улітку(поради для батьків та педагогів)



Щоб забезпечити в літній сезон дитину необхідною кількістю вітамінів і мінеральних речовин не забувайте включати в меню дитячого харчування свіжі овочі, ягоди та фрукти.

Не слід забувати про такі продукти харчування, як зелень петрушки, кропу, шавель, кропиву.

Особливе значення має вміст у дитячому раціоні солей кальцію, фосфору та заліза. Ці мінеральні речовини містяться в молочних продуктах, м'ясі, рибі, яйцях, вівсяній крупі, овочах.

Основними джерелами йоду є такі продукти: морська риба, морська капуста, яйця, зернові (крупі, особливо вівсяна), горох, молочнокислі продукти, горіхи(особливо кедрові).

На вітамін С особливо багаті плоди шипшини, горіхи, чорна смородина, зелень салату, шпинату, кропу, петрушки, зелена цибуля, а також яблука, садова і лісова суниця, малина, агрус, свіжа капуста, солодкий болгарський перець, помідори, редис, зелений горошок.

Вітамін А, який потрібен для процесів росту організму в активній формі, міститься лише в продуктах тваринного походження (печінці, рибі, сирі, жовтках яєць, молоці). В цих продуктах також міститься і вітамін Д, який має виключне значення для життєдіяльності дитячого організму.

Вітамін В1, який стимулює нервову та м'язову діяльність, забезпечує нормальний тонус органів травлення міститься в м'ясі, печінці, яйцях, житньому та пшеничному хлібі грубого помолу, гречаній та вівсяній крупі, бобових, дріжджах.

Вітамін В2, який має велике значення для синтезу гемоглобіну крові міститься у м'ясі, молоці, твердому сирі, печінці, крупах, яєчному жовтку, моркві, горосі, меді, дріжджах.

Джерелом вітаміну В6 є пекарські дріжджі, проросле насіння, пшеничні та рисові висівки, печінка, м'ясо, риба.