

Питание в детском саду

Самая большая проблема воспитанников детских садов, особенно тех, кто очень рано идет в садик или ясли, – это научиться обходиться без помощи родителей: самому одеваться, мыть руки и, самое главное, самостоятельно есть. По мнению воспитателей и врачей, это самая сложная задача для ребенка. В садике не станут особо уговаривать, постоянно кормить с ложки, петь песни и танцевать вокруг крохи: малышей много, и надо уследить за всеми, а это может оказаться непростым испытанием для ребенка. Всем детям предлагают одинаковую еду – ее надо уметь жевать, нужно уметь пить из чашки и пользоваться салфеткой. Это тоже нередко представляет сложность для «домашнего» ребенка.

Меню детского сада

Питание для детских садов разрабатывают медицинские работники, исходя из возрастной физиологии, таким образом, чтобы еда максимально покрывала потребность ребенка в питательных веществах, витаминах и минералах. Обычно это меню общее для всех воспитанников, начиная с полутора до 6–7 лет, отличаются только объемы порций в зависимости от возраста. Учитывая сезонные изменения, в питании детей летом и осенью максимально используются свежие фрукты и овощи, а в зимне-весенний сезон в рацион включаются витаминизированные продукты: соки, отвары трав и зимние фрукты – яблоки, груши зимних сортов, хурма. Все приемы пищи разделены по калорийности на определенные физиологические объемы: при 4-разовом питании на завтрак приходится 15–20% калорийности, на обед – до 40%, на полдник – до 15–20%, на ужин (в некоторых детских садах) – до 20–30%. Обычно на завтрак детям дают каши из различных видов круп на молоке, пудинги, омлеты, соки или компоты. В обед обязательными являются различные первые блюда, салаты, вторые блюда и напитки. Полдник представляет собой фруктовый десерт или выпечку с кефиром, молоком или другим напитком. Некоторые сады удлиненного пребывания допускают и наличие ужина – обычно это овощное, молочное или крупяное блюдо. Обязательно строгое соблюдение в питании количества белка, как основного строительного материала для роста и развития малыша, никакие вегетарианские диеты в детском саду недопустимы. Детям обязательно дают животные белки – рыбу, мясо, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных белков используются бобовые, крупы, хлеб. Рацион детей не включает животные жиры и маргарин – источником жиров являются растительное и сливочное масло. Кроме того, малышам дают сливки и сметану. Ограничивают также количество сахара, заменяя его углеводами из крупяных, макаронных и хлебобулочных изделий. В меню детского сада существует список продуктов, которые запрещаются СЭС, кроме того, она же регулярно проводит проверки пищеблока и сотрудников детского учреждения. Есть продукты, которые появляются на столе ребенка в детском саду ежедневно: это молоко, масло, сахар, овощи, хлеб, фрукты, мясо. Яйца обычно даются через день, творог – 2–3 раза в неделю, а рыба – 1–2 раза в неделю. Все блюда готовятся непосредственно перед употреблением, их не хранят и не

разогревают. В меню детского сада не допускаются повторы одинаковых блюд в один день, например макароны утром и вечером. Меню составляется на неделю вперед, при этом сотрудники детского сада по возможности стремятся избегать повторов блюд в течение недели. Кроме того, для стимуляции пищеварения детям в обязательном порядке в обед дают салаты из овощей или фруктов кислого вкуса, например из капусты с яблоком или моркови с яблоком.

Проблемы с аппетитом

Аппетит малыша в детском саду будет зависеть больше от усилий родителей, хотя и персонал садика тоже играет в этом определенную роль. Причин, по которым ребенок может отказаться от еды в детском саду, несколько. Любые глобальные перемены – это стресс для организма, особенно если это малыш первых лет жизни. Появляется совершенно другая компания взрослых и детей, резко меняется круг общения, происходит контакт иммунной системы с неизвестными веществами: обмен микрофлорой между детьми, новое окружение – другая мебель, игрушки, порошки для стирки и т.д. Меняется и отношение к ребенку: он уже не центр вселенной. Это приводит к нарушению в работе высших отделов нервной системы и выливается в проблемы с поведением, капризность, тревожность, нарушения сна и аппетита даже дома. Многие дети – консерваторы. Им очень трудно дается изменение привычных ритуалов: смена любимой тарелки и ложки может надолго отбить аппетит. Кроме того, малышам отводят четко регламентированное место за столом, не позволяя вольностей, а рядом с ними еще и сажают других детей, которые отвлекают внимание. Самой большой ошибкой родителей и многих воспитателей являются попытки накормить ребенка любой ценой. Обычно в ход идут угрозы: «Съешь все – и дам конфетку» или угрозы: «Пока не съешь весь обед, из-за стола не выпустим». Однако таким образом можно добиться только полностью противоположного результата – усилить стресс и надолго лишить ребенка аппетита. Неверным вариантом будет и превращение процесса еды в игровое шоу или конкурс на «самую чистую тарелку» или «кто быстрее всех все съест». Еда не ради еды не принесет пользы – таким образом можно сформировать у не очень расторопного ребенка-флегматика комплекс неудачника. Тогда аппетит пропадет надолго. Но решения у проблемы отсутствия аппетита есть, главное – набраться терпения. Малыш немного привыкнет к новому коллективу и начнет тянуться за другими детьми, подражать им, в том числе и в еде. Попросите воспитателей посадить ребенка к тем малышам, которые уже хорошо едят. Также важно создание ритуала еды: крохе предлагается постоянная последовательность действий – мытье рук, усаживание за стол. Частой ошибкой родителей является поощрение избирательности в еде и ее культивирование у ребенка. Кроме того, нередко кроху с детства балуют различными деликатесами, он ест, когда хочет, где хочет и только то, что хочет. После того как ребенка приучили к такому режиму, будет очень сложно научить его есть обычную детсадовскую еду и сформировать режим дня. При поступлении в садик, конечно, возникает протест против «невкусной» пищи. Малыша начинают заставлять есть не то, к

чему он привык. И сложнее всего бывает тогда, когда в саду пытаются научить ребенка есть нормальные продукты, а вечером мамы и папы в виде «компенсации» опять предлагают ему излюбленные лакомства. Родителям надо категорически сказать «нет» подобным продуктам и запастись терпением, начав методично приучать кроху к здоровой пище, иначе он не будет полноценно есть в саду. Еще одной важной причиной плохого аппетита является неумение есть самостоятельно. Иногда дети к моменту поступления в садик совершенно не умеют пользоваться ложкой и вилкой. А когда они оказываются рядом с более умелыми сверстниками, которые хорошо едят, у них возникают проблемы. Большой ошибкой родителей является просьба, чтобы воспитатели не оставили без внимания их кроху – накормили, помогли есть с ложки, показывали, как нужно делать. Это резко выделяет малыша из всех детей, он начинает думать, что все делает не так: все могут есть ложкой, а он – нет. Кроме того, воспитатель начинает заострять внимание самого ребенка и окружающих его детей на проблеме, и это может вылиться в полный отказ от еды.

Учимся есть самостоятельно

Врачами и психологами отмечается, что дети, которые к моменту поступления в садик умеют элементарно себя обслуживать: одеться, помыть руки или умыться, самостоятельно есть, – легче проходят адаптацию. Если малыш плохо управляется с приборами, в детском саду он обычно дольше всех сидит за столом, хуже ест и может не доедать всей порции, чтобы успеть за другими детьми. Кроме того, новички во время еды часто отвлекаются на происходящее вокруг, что тоже отражается на аппетите. До момента поступления в садик, конечно, надо научить малыша есть самостоятельно, пользоваться столовыми приборами и уметь вести себя за общим столом. Как минимум с 1,5–2 лет ребенок должен есть со всеми за общим столом, пользоваться вилкой, ложкой, пить из чашки. Хорошо формирует навыки общение со сверстниками по выходным, приглашайте на общие обеды малышей. Следите, чтобы кроха научился есть в течение получаса – именно такое время отводится в детских садах на прием пищи.

Соблюдаем режим

Самое верное решение – это постепенно и целенаправленно начинать подготовку малыша к детскому саду заранее, желательно за несколько месяцев. Нужно узнать расписание приемов пищи в саду и следовать ему дома, не отступая от него и не проводя за столом дольше чем полчаса. Необходимо приблизить режим дня и питания малыша почти полностью к тому, который будет в детском саду. Обычно расписание приема пищи в детских учреждениях таково: завтрак – 8.30–9.00, обед – 12.00–12.30, полдник – 15.30–16.00, а ужинают дети уже дома, если это не садик длительного проживания. В последнем случае ужин обычно бывает в 19.00. Однако в вашем садике все может несколько отличаться от данных временных рамок, так что не поленитесь уточнить режим заранее. Кроме заданных приемов пищи для ребенка дома допустим легкий второй ужин – обычно это кисломолочные продукты. А некоторые дети завтракают дома, если родители отправляются на

работу позже обычного времени. Если ваш режим дня резко отличается от того, который существует в садике, необходимо перестраиваться плавно и постепенно, за несколько месяцев сдвигать режим в сторону детского сада. Если резко сменить режим, это может обернуться для малыша большим стрессом, а также нарушением аппетита и даже сна. Как было сказано ранее, дети консервативны и сложно перестраиваются на новые условия. Как же подстроиться под режим, выбранный детским садом? Это не сложно: начинайте постепенно, раз в несколько дней, сдвигать время приемов пищи на 7–15 минут, приближаясь к необходимому графику. Минимальным интервалом для перестройки режима, чтобы он не отразился на крохе отрицательно, является срок в 2–3 месяца. Самое сильное испытание предстоит в детском саду тем детям, которые не придерживались дома вообще никакого режима: им придется привыкать к распорядку и учиться многое делать заново.

Меню – как в детском саду

Сделайте рацион малыша максимально приближенным к детсадовскому, включайте в него только полезные продукты. Поинтересуйтесь в садике меню-раскладкой на неделю и попробуйте составить похожий план питания. В рационе ребенка должны ежедневно быть хлеб, мясные и овощные блюда, фрукты, соки, компоты. Обязательно научите малыша есть каши, молочные продукты, овощные и мясные блюда и не предлагайте ему жареных, копченых, чрезмерно соленых и маринованных продуктов. Основные способы обработки – варка на пару и обычная, запекание, тушение с использованием растительного и сливочного масла. Добавляйте в пищу минимум специй, соли и сахара. Исключите соусы вроде майонеза и кетчупа. Основные детские блюда – это нежирные супы, компоты, кисели, запеканки, пудинги, каши и омлеты. В рацион обязательно надо включать свежую зелень, овощи и фрукты. Лучше всего с рождением малыша всей семьей перейти на более рациональное и правильное питание, чтобы не готовить для ребенка отдельно. Если кроха категорически отказывается есть какой-либо продукт, попробуйте включить этот продукт в его любимое блюдо. Например, если малыш не любит вареный лук или кабачок – положите их небольшие кусочки очень мелко порубленными или даже протертыми в овощное рагу. Предлагайте ребенку нелюбимый продукт в небольших количествах, чтобы малыш привык к нему. Но если кроха все равно категорически протестует, лучше не настаивать, чтобы не выработать отрицательную реакцию в виде рвоты или других подобных проявлений. Кроме того, надо знать оптимальные для ребенка объемы питания, не перекармливать малыша. Для детских садов объемы порций регламентируются, опираясь на возрастную физиологию, и делятся на периоды – до 3 лет объемы меньше, с 3 до 6–7 лет – больше. В среднем эти объемы рассчитываются исходя из общего суточного объема питания. Мамы часто пытаются накормить малыша поплотнее, переживая, что ребенок не наестся. В рационе крохи допускаются калорийные перекусы, за счет чего основные приемы пищи меняют свои объемы. В детском саду таким малышам придется труднее: они привыкли к собственному ритму питания и могут

отказываться есть в положенное время. Чтобы не было таких проблем, соблюдайте объемы порций и сокращайте перекусы между основными приемами пищи до минимума, тогда ребенку будет проще адаптироваться к питанию вне дома.

Тяжело в учении

Первые две недели в садике – самое сложное для малыша время. В этот период в жизни ребенка появляется коллектив, маму заменяют воспитательницы, меняется привычный ритм жизни. Это может отразиться негативно даже на отличном аппетите. А у малышей ранимых аппетит может пропасть на непродолжительное время. Некоторые дети даже дома после садика могут первое время есть меньше обычного – не расстраивайтесь, не заставляйте ребенка есть и не ругайте его. Ваша задача – помочь крохе пройти процесс адаптации и сохранить хороший аппетит. Доктора советуют во время адаптации к детскому саду готовить ребенку дома пищу более калорийную, богатую витаминами и минералами, больше пить. В рацион следует ввести больше овощных салатов и свежих фруктов, соков, кисломолочных напитков, обогащенных полезной микрофлорой. Рекомендуется подобрать для ребенка витаминно-минеральный комплекс: это поможет крохе легче адаптироваться и положительно скажется на иммунитете. Всегда узнавайте, чем детей кормили днем, и на ужин не повторяйте блюда. В первые дни, возможно, лучше будет, если и завтракать ребенок будет дома – в этом случае надо будет предупредить воспитателей, что ребенка покормили: он будет просто сидеть за завтраком с малышами, привыкая к коллективу. Поговорите с воспитателем, расскажите ему о привычках и особенностях ребенка. Первое время для новичка будет выработан щадящий режим, воспитатель или няня будут уделять особое внимание малышу за столом. Они помогут ему при необходимости, отметят, как и сколько он ел. Обязательно попросите их, чтобы малыша не заставляли есть насильно: это вызовет только негативную реакцию. Интересуйтесь у воспитателя, как ел ребенок в течение дня, а отправляясь с малышом из сада домой, обязательно подробно обсуждайте с ним все, что происходило за столом в садике – чем кормили, понравилось ему или нет, находите слова поддержки и одобрения, за промахи не ругайте, а за любые успехи в еде – хвалите.

Если ребенок болеет

Оптимально, конечно, чтобы в этом случае для малыша был выбран профильный садик с определенными особенностями питания. Но в условиях острой нехватки мест в детских учреждениях выбор есть не всегда. В этом случае необходимо, чтобы в медицинской карте ребенка были отметки обо всех его болезнях или особенностях развития. Если малыш – аллергик, попросите врача четко указать в карте конкретные виды аллергенов – например, рыбу, яйца или сахар. Тогда для него будет выделен отдельный стол рядом с малышами, имеющими сходные проблемы, и некоторые блюда будут заменены на допустимые при данной болезни или аллергии. Попросите воспитателей строго следить за питанием ребенка, исключая потенциально опасные продукты, и научите малыша напоминать в детском саду о том, что у

него особое питание. Конечно, поступление в садик – это довольно серьезное испытание и для самого крохи, и для его родителей. А когда у малыша еще и страдает аппетит, это сильно расстраивает родителей. Они волнуются, что малыш недоедает, что он может похудеть. На самом же деле временное снижение аппетита – это не опасное состояние, оно обусловлено особенностями детского организма, и при правильном подходе очень скоро малыш начнет уплетать все, что дают в садике, за обе щеки.