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. Не рекомендується, особливо зранку, кормити дитину солодощами, цукерками і.д. 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 вміє або не хоче, їсти самостійно, перший час вихователі його годують. Якщо дитина відмовляється від їжі, ні в якому разі не можна годувати його насильно. Це ще більше посилить негативне ставлення до колективу, до саду.

 ВІТАМІНИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ

 Вітаміни – це біологічно активні речовини, які є життєво важливими для нормального функціонування організму. Особливу роль вітаміни грають в зростанні і здоров’ї дітей. Крім цього, в організмі дитини вітаміни необхідні для регулювання процесів обміну речовин, кровотворення і підтримки імунітету. Якщо в дитячому організмі спостерігається дефіцит якогось вітаміну, то організм працює з перебоями. Спільно з білками, жирами і вуглеводами, вітаміни повинні бути включені в щоденний раціон кожної дитини.  Дуже важливо знати, що всі вітаміни поділяють на дві великі групи: жиророзчинні (вітаміни А, Д, Е) і водорозчинні (вітаміни групи В, С, фолієва кислота).

 Щоб забезпечити дитину необхідною кількістю вітамінів і мінеральних речовин не забувайте включати в меню дитячого харчування свіжі овочі, ягоди та фрукти не тільки влітку, а й по можливості цілий рік. Не слід забувати про такі продукти харчування, як зелень петрушки, кропу, щавель, кропиву. Раннім літом корисно готувати борщ зі щавлю, омлет з кропивою. Молоде зелене бадилля буряка та моркви можна використовувати для приготування супів, борщів.

 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 (крупи, особливо вівсяна), горох, молочнокислі продукти, горіхи(особливо кедрові).

  Вітамін А дуже потрібен для процесу росту і в дитячому організмі відповідає за нормальний процес формування зубів і кісток, підтримує зорову систему, а також сприяє росту нових клітин. На цей вітамін багаті такі продукти, як шпинат, манго, абрикоси, яблука, плоди шипшини, а також продуктах тваринного походження ( печінці, рибі, жовтках яєць). У тому випадку, якщо в організмі дитини буде спостерігатися нестача вітаміну А, це може призвести до погіршення зору, ураження слизових оболонок шкіри.

   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 С допомагає процесу формування кісток і зубів малюка, виявляє проти алергічну дію в організмі і міститься в цитрусових, шипшині, ківі, капусті. При недоотриманні вітаміну С у дитини буде знижуватися імунітет і існувати ризик кровотечі.

   Виключне  значення для життєдіяльності дитячого організму має вітамін Д. Він необхідний для формування кісткової тканини. Цей вітамін міститься в яйцях, риб’ячому жирі, рибі. Дефіцит вітаміну Д в організмі дітей призводить до рахіту.

   Вітаміни групи В необхідні дітям для підтримки функцій мозку, регулювання роботи нервової системи, оптимального росту, гарного апетиту. Цей вітамін можна знайти в рисі, печінці, вівсянці, горіхах, м’ясі. При дефіциті вітаміну В в організмі дитини може виникнути анемія і відставання в рості і розвитку.

  Вітамін В1, який стимулює нервову та м’зову 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.

  Вітамін Е сприяє оптимальному вуглеводного обміну в організмі малюка і міститься в помідорах, жовтку, шпинаті, рослинних маслах. Нестача вітаміну Д призводить до порушення обміну речовин в м’язовій тканині.

  УВАГА! ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ.

 Мало хто з батьків утримується від спокуси напоїти малюка парним молоком або пригостити його немитими ягодами з саду, овочами з городу. Парне молоко дуже шкідливо для маленьких дітей, оскільки на відміну від молока, що пройшло теплову обробку і стерильно запаковано, воно може викликати не тільки кишкові розлади, а й інфекційні захворювання. Такі ягоди, як полуницю, малину та суницю необхідно мити особливо ретельно. Немита чи погано промита зелень «зі свого городу» може привести до розвитку у дитини ієрсиниоза, відомого також під назвою «псевдотуберкульозу» або «мишачої лихоманки». Навіть звичайні для дитини продукти харчування в спекотну пору року швидко псуються, а термін їх зберігання скорочується. Неприпустимо поїти дитину сирою водою, навіть джерельною або після очищення через фільтр.

  ЯК УНИКНУТИ ХАРЧОВОГО ОТРУЄННЯ

 Мийте руки до і після того, як доторкнулися до їжі

 Гарячу їжу слід розігрівати й подавати в гарячому вигляді. Готуйте м’ясо і молочні продукти при температурі не нижче 70 градусів

 Швидкопсувні продукти можна тримати при кімнатній температурі (близько 20 градусів) не більше 2-х годин

 Якщо у спеку ви вирушили на пікнік, то час зберігання продуктів знижується до однієї години

 Після зіткнення з сирим м’ясом посуд необхідно вимити самим ретельним чином, а обробну дошку краще відтерти жорсткою губкою

 Під час приготування і розігрівання їжі в мікрохвильовій печі періодично помішуйте її або пробуйте, взявши продукт з різних місць, тому що температура в мікрохвильовій печі розподіляється недостатньо рівномірно

 Перегрітий автомобіль перетворюється на справжній інкубатор мікробів. Продукти можна тримати в машині не довше, ніж час танення морозива.