

Доклад на родительское собрание "Все о питании наших детей"

Уважаемые мамы и папы! Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей.

Каждого родителя заботит, чем кормят ее ребенка в детском саду. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться.

Все ли необходимое получает малыш, калорийно ли и качественно его кормят? А главное, ест ли он с аппетитом детсадовскую еду после домашних изысков?

И для начала сформулируйте определение «здоровое питание».

Предполагаемые ответы родителей: здоровое питание- это правильное, сбалансированное питание, разнообразие продуктов питания.

Порядок во всем

Основа правильного питания в детских садах — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РК. Причем для разных возрастных групп — нормы свои. Если вашему малышу от 1 года до 3 лет, в сутки ему необходимо в среднем 53 г белка, 53 г жиров и 212 г углеводов, а с 3 лет до 6 лет — соответственно 68 г, 68 г и 272 г.

Медработник в детском учреждении составляют меню, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, фруктов и так далее.

Пример 10-дневного меню

Как видите из предложенного в таблице однодневного меню, питание сбалансированное. Ни в одном меню вы не встретите крупу (в виде каши) два раза в день. Если вы захотите ознакомиться с двухнедельным меню — вы убедитесь, что одно и то же блюдо там не повторяется. Так и с другими продуктами. Меню в детских садах вывешивается в холле, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

В дошкольных учреждениях составляют и перспективное меню — весеннее, осеннее, летнее, зимнее с учетом того, каких продуктов в какой сезон можно давать малышам в большем количестве

В любом детском саду есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме.

Кто на привозе?

К любому продукту, поставляемому в детский сад, должны прилагаться три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Без них ни одно детское учреждение продукт не возьмет, причем принимать товар должны кладовщик и обязательно медсестра. Кроме того, у фирмы, которая развозит продукты, в обязательном порядке должны быть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Это правила для всех.

Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в детском саду два дня для контроля. Все лицензированные дошкольные учреждения

(кстати, иметь лицензию должны сейчас и государственные детские сады) строго проверяются специальной комиссией и санэпидемстанцией (СЭС), да и ответственные фирмы-поставщики теперь ни за что не хотят терять свой престиж и клиентов и отвечают за свою продукцию.

Заглянем на кухню

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на кухне. Именно отсюда по детскому саду расплываются вкусные ароматы. Кухни в детсадах оснащены новым оборудованием. Детским учреждениям выделяются средства на приобретение электрических плит, духовок, кипятильников, жарочных шкафов (именно в них выпекают вкуснейшие булочки), другой кухонной утвари.

Согласно санитарным требованиям на кухнях есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца... Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом.

Все продукты подвергаются обработке и хранятся каждый в своем холодильнике, совершенно исключено встретить рядом на полках сырое мясо и, к примеру, сливочное масло. Холодильников много, и это необходимо.

По одной порции каждого блюда повара обязаны оставлять в холодильнике на сутки. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

Что и как едим?

Основным приемом пищи в детском саду является обед. Именно в это время малыш съедает максимальное количество мяса, рыбы и овощей. Первые блюда представлены борщами, бульонами, мясными, рыбными и вегетарианскими супами. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательнее чаще использовать овощи. На третье — свежий сок, компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, блюда из творога и так далее, обязательно раз в неделю — рыбу.

С фруктами проблем нет в любое время года малыши получают яблоки, бананы, сок.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Однако, родители далеко не всегда придерживаются его основ в повседневной жизни.

Часто дефицит времени делает привлекательным использование дома полуфабрикатов или не требующих длительного приготовления продуктов, в которых порой содержатся не представляющие пищевую ценность вещества.

Учитывая, что организация питания ребенка дома полностью определяется взрослыми, посчитаем необходимым, довести до сведения родителей информацию о так называемых «вредных продуктах».

Итог собрания: «Мудрые мысли о питании»,

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

В заключение нашего собрания желаю Вам: «Будьте здоровы».