

Питание детей в детском саду

Пребывание ребенка в детском саду предполагает четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако очень многие родители жалуются на то, что дети плохо едят. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Если в домашнем меню мы можем достаточно время обходиться без них, то рацион детского питания предполагает ежедневное их употребление. Чем же так неудобны нашим милым детям эти полезные продукты питания?

Если в домашних условиях мы можем достаточно легко заменить одно блюдо другим, то сделать это в детском саду сложно.

Теперь немного о супах. Потребление их-дело достаточно сложное и деликатное. Блюдо-то жидкое, однако, пить его нельзя. Аккуратно его кушать ложкой умеет далеко не каждый малыш. Кроме того, в супах встречаются такие малопривлекательные, с точки зрения детей, продукты, как вареные лук, морковь, жир.

В детском саду мы используем прием соревнования «кто быстрее съест», создаем игровую ситуацию для появления у детей заинтересованности в потреблении пищи.

Многие родители кормят утром своего ребенка. Уважаемые родители, так вы не помогаете ему. Нет ничего страшного в том, что дошкольник подождет с приемом пищи до 8-9 часов утра, даже если он встает в 6 или 7 часов.



В детском саду утренняя гимнастика. Игры перед завтраком помогут малышу нагулять аппетит, а значит. Меньше будет отказов и капризов по поводу каши, масла и другой еды.

Разнообразное питание, спокойная обстановка во время приема пищи в саду и дома скорее позволят решить эту проблему.

«Сесть да поесть»

Сережа занят был игрой,
Когда за стол уже сажались.

Он отбивался, как герой,
И все ужасно рассердились.

-Ты так жуешь,- воскликнул дед,-
Что на людей наводишь скуку!

Я вмиг проглатывал обед,
Ел даже щи, леща и шуку.

-Ломается, как фон-барон,-
Сказала бабушка героя.-

Я метра по три макарон
Съедала в детстве на второе.

-Когда я девочкой была,-
Сказала мама,- я, бывало,

Все поедала, все пила
И рыбьим жиром запивала.

-Когда я был такой, как ты,-
Сказал отец, расправив плечи,-

Я лопал мел, жуков, цветы
И даже елочные свечи.

Герой в ответ прищурил глаз:

-Бедняги, как мне жалко вас,
Ведь вы же детства не имели,

А только ели, ели, ели!

