

Организация приема пищи

Питание детей в ДО организуется в специальных помещениях, где предусмотрены столы, стулья. Для питания детей столы предварительно накрывают. Посуда и столовые приборы должны быть из металла, разрешенного для контакта с пищевыми продуктами в соответствии с требованиями «Технического регламента о безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (Постановление Правительства РФ №307 от 07 апреля 2009 года).

Культура питания включает в себя правила внешнего оформления блюд, сервировки стола, поведения за столом – дети эмоциональны, а отрицательные эмоции снижают аппетит.

Умение вкусно приготовить и красиво подать еду в детском питании требует от повара большого искусства.

Хороший вкус детской пищи достигается максимальным разнообразием блюд и продуктов, правильным составлением меню, использованием разнообразных овощных салатов, закусок, молочнокислых приправ и соусов, фруктового уксуса.

Красиво и аккуратно разложенная на тарелке еда возбуждает аппетит у ребенка, привлекает его внимание, усиливает выделение пищеварительных соков. Замечено, что «ребенок ест глазами», поэтому так важен цвет пищи: бесцветные блюда он принимает без удовольствия.

Кроме внешнего оформления, важна температура подаваемых блюд. Дети должны получать пищу свежей (температура 50-60). Очень горячая и холодная тормозят пищеварение, могут вызывать ожоги или простудные заболевания. Регулировать температуру блюд нужно в зависимости от времени года и температуры окружающей среды. Так, летом картофельно- крупуные супы на овощных или фруктовых отварах лучше давать охлажденными, а зимой все блюда – в теплом виде. То же касается сладких блюд.

Вопрос эстетики подаваемой к столу еды неразрывно связан и с яркими, красивыми, соответствующими возрасту ребенка приборами, посудой и прочими принадлежностями, которые могут привлечь внимание ребенка.

Рекомендуются специальные наборы посуды и приборов, рассчитанные на детей до 7 – летнего возраста. А так же некоторые столовые принадлежности, которые нечасто встречаются (тарелки – термосы с двойным дном для детей, которые медленно едят, столовые приборы, украшенные фигурками зверей и птиц и пр.). Запрещается использование приборов из алюминия.

Алюминий – враг кальция и фосфора. Этот высокоактивный элемент легко образует химические соединения с другими веществами. Ионы алюминия способны заменить ионы кальция, являющиеся строительным материалом для костей, и вызывать тем самым серьезные изменения в кальциевом обмене. Вплоть до деминерализации костной ткани. Алюминий усиливает вывод из организма цинка, что ведет к развитию слабоумия.

Эстетика сервировки стола предполагает продуманную тщательную укладку еды на тарелке. Нужно стараться не заливать края тарелки, хлеб нарезать тонко, мазать его маслом или джемом, так чтобы ребенок не пачкал руки. Не следует подавать слишком наполненных тарелок, чтобы не отпугнуть ребенка количеством еды, которую предстоит съесть.

Ребёнок должен сидеть за столом, чтобы стол и стул соответствовали его росту. Он должен упираться ногами в пол и иметь возможность прислоняться к спинке, имея опору для рук.

С 3 – 4 лет ребенка приучают пользоваться вилкой, с 6- 7 лет – ножом.

Детей следует приучать к определенному месту за столом, чистоте, аккуратности, прививать им санитарно-гигиенические навыки – мыть руки перед едой, а при необходимости – и после еды, пользоваться салфеткой и т.д. Этому способствуют дежурства детей по самообслуживанию. Хорошо, когда дети садятся за заранее накрытый, сервированный стол.

Необходимо следить, чтобы ребенок не набирал в рот слишком много пищи, не глотал слишком большие куски, тщательно пережевывал пищу, но и не затягивал процесс приема пищи.

Дети должны съедать положенную им порцию первого блюда. Надо следить, чтобы основное содержимое второго блюда они ели, чередуя с гарниром, приучались съедать из компота фрукты и ягоды вместе с жидкостью, а не по отдельности.

Ребенок должен принимать пищу не слишком усталым, а в хорошем настроении. Поэтому, как перед приемом пищи, так и во время еды, не следует волновать его неприятными разговорами, болезненными процедурами, измерениями температуры и ни в коем случае покрикиванием и наказанием. Прогулки должны заканчиваться за 20 – 30 минут до приема пищи. Как и бурные, оживленные игры.

Во время приема пищи не следует делиться с ребенком слишком сильными впечатлениями, которые могут возбуждающие воздействовать на его нервную систему. Во время еды не следует вручать ребенку подарков, книг или игрушек и отвлекать его внимание входящими и выходящими посторонними людьми.

Перед едой надо создать у ребенка спокойное настроение. Вызывать у него интерес к подаваемым блюдам. Приобщая его к сервировке стола, напоминая ему о мытье рук и ожидающей его вкусной еде.

В совокупности все перечисленное формирует навыки **поведения и культуры питания** детей, обеспечивает их здоровье и правильное развитие.