

Режим харчування дитини вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину:

перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;

під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;

після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.

Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);

виховувати слухняність, пошану до дорослих;

заохочувати висловлювати прохання;

навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов'язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.

МЕД – ЕЛІКСИР ДОВГОЛІТТЯ

Щоб бути здоровою, людині варто з'їдати одну ложку меду двічі на добу. Дітям корисні медові чаї, медовий квас і звичайний мед, особливо акацієвий.

Мед використовують як загальнозміцнювальний, протизапальний, тонізуючий, антиалергічний засіб. Його застосовують для лікування ран і опіків, при захворюваннях серцево-судинної системи, нирок, печінки, жовчних шляхів.

Мед нормалізує діяльність шлунково-кишкового тракту, стимулює функцію внутрішніх органів, попереджає склероз, активізує утворення еритроцитів, нормалізує сон, стимулює захисні сили організму.



Особливості харчування дитини під час адаптації до умов дитячого садка

- *Не варто змінювати стереотип поведінки дитини, зокрема і звички харчування, в перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі.*
- *Не можна змушувати дитину їсти, якщо вона відмовляється, — це посилить негативне ставлення до нового оточення.*
- *Слід підсолювати порцію дошкільника невеликою кількістю солі, якщо вдома дитина звикла до більш солоної їжі. Згодом кількість солі можна зменшити до загального рівня. Така поступова адаптація дитини до смакових особливостей їжі в дитячому садку триває два-три тижні.*
- *На початку періоду адаптації батькам варто годувати дошкільника сніданком вдома, спокійно і без поспіху.*
- *Нову для дитини страву варто вводити в раціон невеликими порціями. Ліпше покласти дитині меншу кількість їжі, а потім, за її бажанням, додати ще.*
- *Слід пояснити дитині корисність нової страви, що допоможе побороти її неохочість та сприятиме виникненню зацікавленості новою стравою:*
 - } *поінформувати дитину щодо складу страви, способу її приготування, смаку та користі для здоров'я;*
 - } *долучити дошкільника до розмови про страву чи її компоненти перед обідом;*
 - } *порадити батькам приготувати вдома нову страву відповідно до меню дитячого садка.*
- *Дошкільника-новачка під час обіду можна посадити за стіл до дітей, які добре їдять. Уплив однолітків, роль наочного навчання та бажання наслідувати оточення позитивно впливатимуть на харчову поведінку дитини.*

Дії задля поліпшення апетиту дитини

- ⌘ яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм рухів.*
- ⌘ Варто стежити за температурним режимом. У приміщенні, де їдять дошкільники, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.*
- ⌘ Не варто садовити дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і зокрема бажання їсти.*
- ⌘ Не можна об'єднувати за одним столом малят, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали один одного від процесу харчування.*
- ⌘ Не можна примушувати дитину сидіти за столом в очікуванні їжі – це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.*
- ⌘ Під час годування дошкільників слід уникати негативних емоцій та неприємних розмов між працівниками дитячого садка та з батьками.*
- ⌘ Не варто сварити дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж вживання їжі має бути спокійною та приємною.*
- ⌘ Не можна виправляти помилки дитини в грубій та різкій формі. Це негативно відображається на апетиті дошкільника і його ставленні до процесу харчування.*