

Организация питания ребенка в период адаптации

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.

Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

Сервировка стола.

Позаботьтесь о том, чтобы во время кормления, была тихая, мирная обстановка, чтобы ребенок мог сосредоточиться на еде. Кормите ребенка не спеша, по пол ложечки, не надо набивать ему полон рот – это будет раздражать и утомлять вашего малыша. Приобретите для вашего малыша красивую детскую посуду - тарелочку с любимыми героями из мультфильмов, чашечку, на которой нарисован зайчик или симпатичный котик или даже, машина. Следите за тем, чтобы размеры столового прибора соответствовали возрасту вашего ребенка. Сейчас большое разнообразие пластмассовых и силиконовых ложечек и вилок разных форм, размеров и расцветке, предназначенных для принятия пищи детьми.

Гигиенические навыки.

В повседневной работе большую практическую помощь медицинской сестре оказывают воспитатели, которые зачастую входят в состав группы народного контроля. Медицинские работники информируют членов группы народного контроля об их правах и обязанностях при осуществлении контроля за питанием, обучают их проверке питания по документам, журналам и

справочным таблицам, объясняют их обязанности при контроле за закладкой продуктов и выходом блюд. В обязанности этой группы входит также контроль за выполнением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к пищеблоку. Очень важно, чтобы они были знакомы с основами рационального питания детей и правилами проведения контроля за питанием. Воспитатели, руководя раздачей пищи и наблюдая за тем, как дети съедают ее, могут обнаружить те или другие недостатки в организации рационального питания в детском коллективе. Кроме того, воспитатели больше всего общаются с родителями и могут помочь им организовать рациональное питание детей в домашних условиях.

К сожалению, в организации рационального питания в практике детских коллективов и лечебно-оздоровительных учреждений допускается немало ошибок. Главный и наиболее частый недостаток в организации питания детей — заниженное содержание белков животного происхождения и незаменимых аминокислот в рационе. Объясняется это нерациональным подбором продуктов в меню (как правило, на завтраки) и незнанием их химического состава. Часто стоимость выписываемых по меню продуктов не увязывается с их биологической ценностью. Так, в рационах питания мало используются недорогие, но высокой биологической ценности продукты: печень, почки, творог, фасоль, горох, овсяная крупа, пшеничные отруби, дрожжи и т. д.

Не всегда правильно используется растительное масло, которое в рационы питания включается не ежедневно (в основном для жарки). Это лишает ребенка важных в физиологическом отношении полиненасыщенных жирных кислот. Наряду с хлебом, сахаром, сливочным маслом и молоком растительное масло должно стать продуктом ежедневного потребления в необходимом определенному возрасту количестве. Большая часть растительного масла должна потребляться в натуральном виде.

Нередки случаи, когда в разгар летнего и осеннего сезонов в меню включается мало свежих овощей и фруктов. Это обедняет рацион питания минеральными веществами, микроэлементами и натуральными витаминами.

Ошибкой в организации питания детских учреждений типа ясли-сад (детские комбинаты) является недифференцированный подход к выписке продуктов для меню разных возрастных групп детей. В детских комбинатах большинство блюд готовят в одном котле для детей раннего и дошкольного возраста. Это возможно. Однако нельзя допускать, чтобы в меню-раскладке на одно и то же блюдо для младшего и старшего дошкольного возраста выписывалось равное количество продуктов. Это ведет к несоответствию состава питания физиологическим нормам потребности в пищевых веществах детей разных возрастов. Случается, что дети раннего возраста получают белка больше своей физиологической потребности, а дети старших групп испытывают недостаток в нем.

Лабораторные исследования, проводимые санэпидстанциями, нередко выявляют отклонения и в калорийности — как в сторону превышения допустимых норм, так и занижения их. К таким последствиям приводит бесконтрольное питание. Если учет продуктов, идущих на питание детей, не

ведется отдельно для детей по возрастам, то и химический состав рационов подсчитать за какой-то отрезок времени невозможно. В этом случае врач не знает, в какой мере удовлетворяются потребности детей в пищевых веществах. При сложившейся практике ретроспективного контроля за питанием в детских учреждениях подсчитывают калорийность 1—2 раза в месяц за какой-нибудь произвольно выбранный прошедший день, поэтому ежедневные нарушения остаются незамеченными.

Качество питания детей зависит от многих факторов: правильной закладки продуктов при изготовлении блюд, соблюдения правил кулинарной обработки, правильного порционирования при раздаче. Качественный состав детского питания зависит от профессиональной грамотности и добросовестности работников пищеблока.

Основные причины, ведущие к отклонениям в составе и калорийности питания:

1. Нерациональное составление меню-раскладок.
2. Несоблюдение установленного выхода блюд.
3. Неправильное порционирование готовых блюд.
4. Незнание сортности, категории продуктов, процента отходов.
5. Низкое качество овощей и других продуктов.
6. Несоблюдение меню-раскладки при закладке продуктов в каждое блюдо. Например, закладка картофеля или масла в первые и вторые блюда «на глаз» может привести к отклонениям калорийности даже в случае полного вложения продуктов в целом на обед или другой прием пищи.
7. Выписка равного количества продуктов для детей раннего и дошкольного возраста при разном выходе блюд. В этом случае даже без анализа можно сказать, что калорийность питания детей ясельной группы значительно занижается.