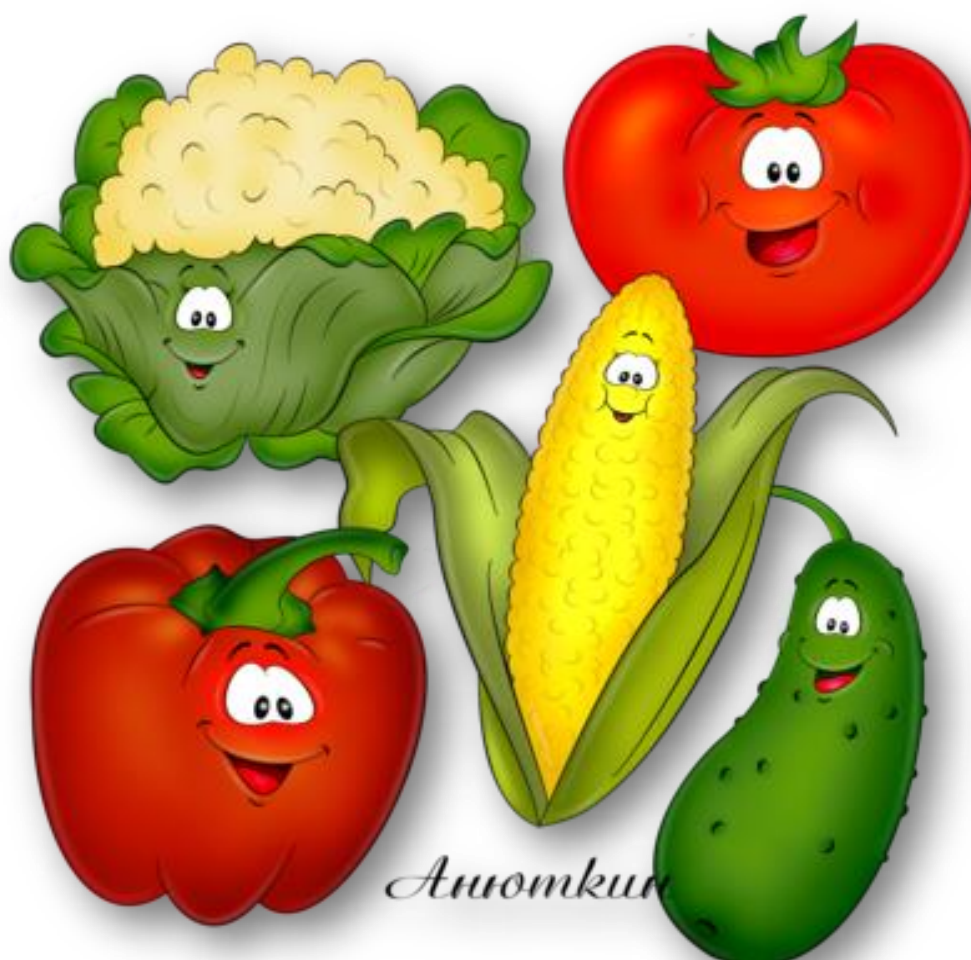


Питание и здоровье дошкольника



Воспитание гигиенических и эстетических навыков приёма пищи

В правильной организации питания детей, особенно раннего и дошкольного возраста, воспитание гигиенических и эстетических навыков приёма пищи имеет большое значение. Недостаточно обеспечить ребёнка необходимым набором продуктов, правильно их обработать, приготовить вкусные и питательные блюда. Важно ещё создавать такие условия и воспитывать такие привычки, которые способствовали бы лучшему усвоению пищи и исключали возможность возникновения ряда заболеваний. Так, несоблюдение ряда гигиенических правил нередко становится причиной острых кишечных инфекций, которые с давних времён зовутся «болезнями грязных рук». Отсутствие навыка в уходе за полостью рта способствует развитию кариеса зубов. Постоянная еда всухомятку, наспех, плохое пережёвывание пищи могут привести к развитию хронических заболеваний желудка и кишечника. Неправильная организация процесса приёма пищи часто сопровождается нарушениями пищеварения (снижением аппетита, плохим перевариванием и усвоением пищи).

Эстетика питания является одной из составных частей культуры человека. Неправильное поведение ребёнка за столом часто причиняет неприятности не только родителям, но и окружающим, может испортить им настроение, аппетит.

Воспитание гигиенических и эстетических навыков приёма пищи следует начинать с раннего детского возраста. Чем раньше ребёнок научится правильным навыкам еды, тем лучше они закрепятся и войдут в привычку.

Уже в грудном возрасте у ребёнка должны выработаться и стать необходимыми многие навыки гигиены и эстетики. С момента начала прикорма, т.е. с 4 – 4,5 мес. ребёнку следует перед каждым кормлением мыть руки, надевать нагрудник или повязывать салфетку, следить, чтобы его руки и лицо во время кормления были чистыми, вытирать их после каждого загрязнения, а не только после окончания еды. Если это делать систематически, у малыша вырабатывается так называемый «динамический стереотип» на определённые условия, и он будет положительно относиться к процессу кормления и всем связанным с ним процедурам.

После окончания кормления ребёнку надо вымыть руки и лицо, дать выпить немного (1 – 2 чайные ложки) кипяченой воды, чтобы во рту не оставалось остатков пищи. В более старшем возрасте (с 1,5 – 2 лет) ребёнка следует приучать полоскать рот после каждого приёма пищи и 2 раза в день чистить зубы, что является наиболее эффективным средством профилактики кариеса. Важно, чтобы у детей вырабатывалась привычка тщательно полоскать рот после сладких блюд или каких-нибудь лакомств, которые они иногда получают и вне кормления.

Чтобы приучить ребёнка к соблюдению гигиенических правил приёма пищи, взрослым надо самим скрупулёзно их соблюдать, ведь дети так склонны к подражанию. Даже при кормлении самого маленького ребёнка надо следить, чтобы на столе всегда был порядок: убраны все лишние предметы, постелена чистая скатерть или клеёнка, посуда соответствовала назначению. Во время кормления (или самостоятельной еды малыша) надо при необходимости вытирать ему рот и руки салфеткой, упавшую или пролитую пищу сразу же убирать, воспитывать привычку к чистоте. По окончании кормления надо немедленно убрать все остатки пищи, крошки, вымыть посуду. Уже с 1,5 – 2 лет ребёнка следует активно привлекать к этой уборке. Он может помочь вымыть и поставить на место посуду, вытереть стол, задвинуть стул и т.п.

Важно создавать такие условия, при которых у ребёнка вырабатывается положительное отношение к приёму пищи. К моменту кормления ребёнок не должен быть возбуждённым или утомлённым. Непосредственно перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, так как это может привести к подавлению пищевого рефлекса и затормозить выработку пищеварительных соков. На этот момент следует обращать особое внимание воспитателей дошкольных учреждений. В них нередко при недостаточно чётко отработанном проведении режимных процессов, особенно при перегрузке групп детьми, во время подготовки к кормлению допускается спешка и суета, что отрицательно отражается на поведении и состоянии детей.

Для правильной организации процесса кормления следует за 20 – 30 мин до очередного приёма пищи вернуть детей с прогулки, прекратить занятия, игры. Это время используется для приготовления к еде, определённого «настроения» на предстоящий приём пищи. Дети убирают игрушки, приводят в порядок одежду, тщательно моют руки. Дежурные (примерно с 2 лет) принимают посильное участие в сервировке стола. Во время приготовления к кормлению с детьми следует говорить о том, что они получают на обед или завтрак, о

приятном запахе и вкусе блюд, создавая, таким образом, соответствующую установку, способствующую выделению «запального» сока.

За столом ребёнок должен иметь своё постоянное место. В домашних условиях маленького ребёнка часто кормят на руках у взрослого. В этом случае он должен также садиться на одно и то же определённое место. Дети с 8 – 9 мес. могут кормиться за общим столом, сидя на высоком стульчике. Однако лучше детей раннего возраста кормить за общим столом. Во-первых, это обеспечивает более удобное и правильное положение во время еды, а во-вторых, для детей, которые получают свою специальную пищу, меньше соблазнов и поводов для капризов. Детские стол и стул должны соответствовать росту ребёнка, что не только предупреждает нарушение осанки, но и вырабатывает правильную позу за столом. В детском саду мебель обязательно должна быть промаркирована и закреплена за каждым ребёнком.

Во время кормления важно создавать у детей спокойное, хорошее настроение. Для этого следует постараться создать приятную обстановку, уделить внимание сервировке стола, накрыть его специальной красивой скатертью, положить салфетки, поставить вазочку с цветами. Посуда и приборы должны соответствовать возрасту детей. Тарелки, чашки, блюда должны быть небольших размеров, удобными для пользования детьми, устойчивыми, ярких тонов. Блюда следует подавать красиво оформленными, вызывающими аппетит. Для их украшения желательно использовать ярко окрашенные овощи (морковь, свеклу, помидоры, свежие огурцы, редис), различные фрукты, свежую зелень.

Не рекомендуется ставить на стол сразу все блюда, так как это иногда приводит к снижению аппетита или нарушению порядка еды: ребёнок может потребовать сладкое, отказавшись от первого или второго блюда. Порции должны соответствовать возрасту ребёнка, его индивидуальным вкусам и привычкам. Слишком большие порции могут отпугнуть ребёнка и также привести к снижению аппетита.

Пища не должна быть очень горячей, но и не холодной. Резкие температурные воздействия могут вызвать ожоги, воспалительные поражения слизистых оболочек рта, глотки, пищевода, желудка. Для первых блюд рекомендуется температура 70 – 75 град С, для вторых – 60 – 65 град С. Холодные блюда должны иметь температуру не ниже 7 – 10 град С.

Важным гигиеническим правилом приёма пищи является неторопливая еда, тщательное пережёвывание. Во время поспешной

еды пища плохо смачивается слюной, что значительно ухудшает переваривание её в желудке. Кроме того, кусочки плохо разжёванной твёрдой пищи травмируют слизистую оболочку пищевода и желудка. При таком систематическом механическом раздражении могут возникнуть воспалительные изменения вплоть до развития гастрита и язвенной болезни.

Во время еды ребёнок не должен отвлекаться, громко разговаривать, смеяться. Во-первых, это нарушает тот самый «настрой» на еду, переключает внимание на посторонние предметы и, таким образом, снижает выработку пищеварительных соков. Во-вторых, во время смеха или разговора находящаяся во рту пища может попасть в дыхательные пути. Конечно, нельзя требовать от детей абсолютного молчания. Но лучше, если это будет негромкий разговор. Взрослым (воспитателям, родителям) во время кормления следует обращать внимание на правильное поведение детей за столом (жевать с закрытым ртом, не чавкать, не стучать ложками и т.п.), соблюдение чистоты и опрятности.

Дошкольники должны знать правила поведения за столом, уметь красиво сидеть (ровно, не сутулясь и не разваливаясь не слишком близко к столу, но и не слишком далеко от него, не ставить локти на стол), правильно пользоваться столовыми приборами, красиво и аккуратно есть.

Уже с первых месяцев жизни ребёнок знакомится с ложкой, получая все виды «инородной» пищи (соки, фруктовое пюре, прикорм).

Большую ошибку делают те родители, которые, стремясь поскорее накормить ребёнка, дают ему всё питание через соску. Такие дети потом долго не могут с ней расстаться. В 7 – 8 мес. ребёнок уже проявляет желание есть самостоятельно.

Надо поддержать его в этом стремлении – дать в руку ложку, научить держать чашку. Правда, это требует достаточно внимания и терпения (приходится смириться с тем, что он всё проливает и пачкает, стараться немного помогать – не



ограничивать его самостоятельности, кормить второй ложкой). Однако при правильном воспитании ребёнок уже к году может довольно успешно справляться с едой. Во 2 полугодии жизни ребёнка следует приучать к более густой и плотной пище – во время кормления давать ему в руку сухарик, корочку хлеба, кусочек яблока, развивая умение пережёвывать твёрдую пищу. С 3 лет ребёнок должен уметь правильно держать ложку (первое время он держит её в кулаке) и пользоваться вилкой. В 4 – 5 лет он уже может получить полный столовый набор (нож должен быть не острым) и к 6 годам научиться правильно пользоваться им, держа вилку, как в правой, так и в левой руке.

Как уже говорилось выше, при организации питания детей следует учитывать их вкусы и привычки. Любимые блюда можно давать несколько чаще. Однако не следует всегда идти на поводу у ребёнка. Его надо приучать также к необходимым и полезным продуктам, не потакавая капризам. Ребёнка надо приучить полностью съедать всю предлагаемую ему порцию (конечно, при условии, что она соответствует его возможностям), не оставлять на тарелке недоеденную пищу, воспитывать бережное отношение к хлебу и другим продуктам, уважение к труду человека, готовящего пищу. Дети должны видеть, что остатки пищи используются для кормления животных, птиц, а не выбрасываются. В домашних условиях они могут узнать, какие блюда можно приготовить из чёрствого хлеба, остатков свежих овощей, фруктов.

По окончании еды ребёнок должен обязательно поблагодарить взрослых и попросить разрешение выйти из-за стола. Нельзя разрешать выходить из-за стола с куском хлеба, яблоком, сладостями. Не следует давать ребёнку какую-либо пищу в промежутках между кормлениями, во время прогулки (если это не длительный поход с привалом), во время просмотров кинокартин, спектаклей, телепередач. Никакой пользы такая еда не приносит, а вред – очевидный (нарушение режима питания, снижение аппетита, выработка привычки к случайным приёмам пищи).

Лакомства детям нужно давать во время приёма пищи (после еды) и не слишком часто. Лучше, если получение любимых сладостей, лакомств будет связано с какой-либо торжественной датой, праздником, а может быть, и просто с приёмом гостей.

В дошкольных учреждениях часто практикуется проведение праздников, дней рождения детей, и при этом ребятам раздают стандартные гостинцы, состоящие из конфет, шоколадок, вафель, в лучшем случае – фруктов. Более рационально в эти дни приготовить праздничный обед или дать какое-нибудь необычное, интересное блюдо на полдник. При этом следует максимально использовать блюда из

овощей, фруктов, ягод. Большое воспитательное значение имеет проведение дней союзных республик, при этом в меню детей можно включать различные национальные блюда. Ниже приводятся некоторые «праздничные» и национальные блюда, даётся их рецептура и способы приготовления.

Следует сказать несколько слов и о гигиеническом просвещении детей. Уже в раннем возрасте, а в дошкольном обязательно, ребёнку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Важно добиваться, чтобы ребёнок сознательно подходил к своему здоровью и понимал, каким образом правильное питание может способствовать его укреплению, а различные нарушения, несоблюдение гигиенических требований приводят к ослаблению здоровья, развитию опасных болезней.

Только в этом случае можно рассчитывать на успех в таком сложном деле, как правильная организация детского питания.

