

Распространенные вопросы родителей по питанию в детском саду и ответы на них

-Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?

Ответ: Перед поступлением ребенка в детский сад попробуйте немного приблизить свое домашнее питание к меню детского сада (каши, суп, запеканки, котлеты, компот). Пусть ребенок получает такие блюда хотя бы на завтрак и на обед. Иначе после домашних деликатесов дети просто не едят кашу, суп с крупой и котлеты. Постарайтесь соблюдать детсадовский режим питания.

- Нужно ли соблюдать режим питания ребенку?

Ответ: Да, обязательно. Во-первых, это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (выработки желудочного сока), а во-вторых, это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов, полезных для здоровья.

- Можно ли готовить в детском саду яичницу-глазунью и макароны по-флотски?

Ответ: Нет. Согласно Приложению 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 яичница-глазунья и макароны по-флотски содержатся в списке запрещенной пищевой продукции.

- Нужно ли запивать пищу?

Ответ: Обычно ребенку предлагают напитки (чай, какао или кофе с молоком, компот, сок) после основной еды. Однако у части детей имеются затруднения при приеме твердой пищи (хлеба, котлет и др.). В этих случаях, в порядке исключения, можно разрешить ребенку запивать такие блюда чаем, водой и другой жидкостью.

- Проверяются ли продукты для детей дошкольного возраста на безопасность?

Ответ: Все продукты для детей дошкольного возраста в обязательном порядке проходят гигиеническую экспертизу, включающую санитарно-химические и санитарно-микробиологические исследования на соответствие этих продуктов действующим санитарным нормам и правилам в России.

-Какие продукты не полезны для ребенка?

Ответ: Продукты, которые содержат много жира, легкоусвояемых углеводов, а также газированные напитки, жевательные резинки, конфеты с добавлением большого числа красителей и консервантов, жирные сорта мяса и рыбы, закусочные консервы, продукты с высоким содержанием соли.

- Что делать, если у ребенка есть медицинские показания (аллергия, диабет) для индивидуального питания?

Ответ: Если у вашего ребенка есть медицинские показания (аллергия, диабет) для предоставления индивидуального питания, то вам необходимо:

- связаться с ответственным по организации питания в ДОО;
- предоставить справку, подтверждающую и описывающую диету;
- написать заявление о предоставлении индивидуального питания;
- совместно с организатором питания и представителем ДОО обсудить меню для вашего ребенка.

- Чем отличается домашнее питание от питания в детском саду?

Ответ: Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду, ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желаний ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, однако, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка. Свежеприготовленная пища дома — не всегда реальность, чаще пищу готовят впрок, на несколько дней, и хранят в холодильнике, причем при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

- Что должно входить в рацион ребенка дошкольного возраста?

Ответ: В детское питание обязательно включается животный белок, который полноценен по аминокислотному составу. Кроме того, мясо является основным поставщиком железа. Жиры должны преобладать в виде растительных масел, а доля животных жиров покрывается введением в рацион сливочного масла и молока. Дети в этом возрастном периоде должны питаться 4-5 раз в сутки, небольшими порциями, через равные промежутки времени (3-4 часа). Примерный суточный рацион ребёнка состоит из следующих компонентов:

- завтрак — блюдо из творога, мяса, яиц или крупы, молоко или кофейный напиток (из цикория, ячменя), некрепкий чай с молоком, свежие фрукты;
- второй завтрак — йогурт без добавок, сладкий фрукт;
- обед — первое горячее блюдо в виде супа на овощном или вторичном некрепком мясном или рыбном бульоне, второе из мяса, рыбы и овощного гарнира, реже макарон, салат из овощей, сок, компот из сухофруктов;
- полдник — творожное или блюдо из яиц (запеканка, омлет), кефир, молоко или кисель, печенье или другие сладости в небольшом количестве, свежие фрукты;
- ужин — блюдо из молока, овощей или творога, кисломолочный напиток или травяной чай.