

W

ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ



7

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1961

ЗМІСТ

Працювати, жити по-комуністичному	1
<i>Р. Скорятіна</i> — Комуністичне ставлення до праці в колективі дитячого садка	3

Відмінники дошкільної справи

Вони борються за високу якість роботи	8
<i>О. Черков</i> — Формування у дітей старшої групи усвідомлення взаємовідносин у грі	10
<i>С. Гіль</i> — Харчування дітей від 3 до 7 років	18
<i>М. Олійник</i> — Цінний посібник	21

З ДОСВІДУ

<i>Є. Папковська</i> — Творчі ігри дітей в дитячому садку	22
<i>М. Кузнецова</i> — Харчування дітей в дитячому садку	27
<i>М. Хатунська</i> — На дачі біля моря	31

СТОРІНКА ДЛЯ ДІТЕЙ

Хочу в космос (муз. <i>Т. Шутько</i> , сл. <i>Н. Кукловської</i>)	34
--	----

ПРИРОДА НАВКОЛО НАС

<i>В. Пархоменко</i> — Цікаві рослини	35
<i>А. Басс</i> — Про наших білочок	36

БЕСІДИ ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ

<i>В. Свідерський</i> — Організація групових і фізкультурних майданчиків на ділянках дошкільних установ	37
---	----

ПЕДАГОГІЧНЕ ЖИТТЯ

<i>В. К.</i> — Семінар з питань педагогічної пропаганди	44
<i>П. Грудіна</i> — Обговорення питань естетичного виховання	45
<i>В. Михайлова</i> — XI обласні педагогічні читання у місті Червоноармійську	46
Зауваження	47

Редакційна колегія

Д. О. Дорохова, Н. О. Красіна, Н. Ю. Переверзева, Є. К. Сухенко, Г. І. Сушан
(головний редактор), *П. С. Ходченко, Т. І. Цвелих, П. Р. Чамата, М. Є. Шевченко.*

Журнал «Дошкольное воспитание»
(на українском языке)

Техредактор *О. О. Чала.*

Коректор *Л. О. Ройтман.*

Адреса редакції: Київ 53, Ю. Коцюбинського, 5. Тел. 5-21-29, дод. 3-12.

БФ 23527. Замовлення К-149. Тираж 20456. Фіз. арк. 3, умовн. арк. 4,11. Обл.-видавн. арк. 5. Формат паперу 70×108¹/₁₆. Підписано до друку 23.VI 1961 р.

Київська обласна друкарня, вул. Леніна, 19.



Харчування дітей від 3 до 7 років

С. ГІЛЬ,

професор, доктор медичних наук, м. Харків

В комплексі заходів по вихованню дітей дошкільного віку серйозну увагу треба приділити раціональному харчуванню і правильній організації його проведення. Їжа для дітей дошкільного віку є одним з джерел, що забезпечують нормальний психо-фізичний розвиток організму, підвищують опірність до захворювань, поповнюють витрату енергії, зв'язану з великою активністю дітей тощо. Тому харчування вихованців дитячого садка повинно знаходитися в центрі уваги працівників дошкільного виховання.

Їжа дітей віком від 3 до 7 років за своїм складом мало чим повинна відрізнятися від їжі малят старшого ясельного віку. До неї також входять білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вода, вітаміни, ферменти та ін., що містяться в продуктах тваринного і рослинного походження*). Безсумнівно, що провідне значення в їжі дошкільників зберігається за тими її складовими частинами, які мають здатність не лише виділяти теплову енергію при окисненні в організмі, а й брати найактивнішу участь в створенні нових клітин різних тканин і систем, а також у їх відновленні та оновленні.

Необхідно, щоб їжа була змішаного походження — містила продукти і тваринні, і рослинні. Вра-

ховуючи, що у дітей віком від 3 до 7 років є вже всі молочні зуби, що дає змогу нормально розжовувати їжу, немає потреби в особливій кулінарній підготовці продуктів. Тому методи приготування їжі майже не відрізняються від приготування страв для дорослих. Добова енергетична потреба для дітей 4—5 років становить 1500 калорій, для шести-семирічних — 1800 калорій.

В їжі дітей дошкільного віку важливу роль продовжують відігравати білки. Вони, як пластичний матеріал, найповніше забезпечують ріст і розвиток організму. Дошкільники повинні одержувати на добу 3,5—4 г білка на 1 кг ваги тіла. Особливо потрібні повноцінні білки, на які багаті тваринні продукти — м'ясо, сир, курячі яйця, риба, молоко. В харчовий раціон обов'язково повинно входити молоко — від 500 до 600 мл. Воно є високопоживним продуктом, який містить не тільки повноцінний білок, а й жир, молочний цукор, а також мінеральні солі, зокрема кальцій. Дошкільники, як і малята ясельного віку, не повинні споживати багато молока, особливо пити його замість води. Рекомендується також утримуватися від споживання сирого і «парного» молока. Дуже корисно частину добової порції молока давати дітям у вигляді молочно-кислих продуктів — кефіру, ацидофільного або кислого молока, ряжанки тощо. З інших натуральних

*) Добова потреба в харчових інгредієнтах наводиться за даними Інституту харчування АМН СРСР.

молочних продуктів треба давати вершки, сир, сметану, в разі необхідності сухі молочні консерви: молоко, вершки і згущене молоко.

Повноцінні тваринні білки мають становити 60—70% загальної добової потреби дітей в білках. Однак, віддаючи належне тваринним білкам, не слід перевантажувати ними дошкільників. Кількість м'яса, рекомендована дітям від 3 до 5 років, становить 60 г, від 5 до 7 років — 75 г. Надмірна кількість м'яса, риби, яєць, сиру тощо може викликати розлад травного тракту, порушити обмін речовин, призвести до інших небажаних наслідків.

Поряд з тваринними білками в їжу дошкільників треба включати, в межах 30—40% добової потреби, білки рослинного походження. На них багаті соя, квасоля, боби, горох, картопля, сочевиця, а також пшениця, жито, ячмінь та овес.

Крім білків, як уже вказувалося, в їжі дітей велике значення мають різноманітні мінеральні речовини, особливо кальцій, фосфор та ін. Кальцій, як пластичний матеріал, сприяє розвитку кістяка, зубів; фосфор також впливає на ріст і розвиток організму. Хлористий натрій є важливою складовою частиною шлункового соку, крові та інших як рідких, так і щільних тканин організму. В середньому на добу діти мають одержувати не менше 1 г кальцію, 1,5—2 г фосфору, 6—8 г солі.

Мінеральні солі, що входять до складу їжі у відносно великих кількостях,— макроелементи. Крім них, надзвичайно важливі для росту організму і мінеральні речовини, які містяться в продуктах харчування в дуже незначній кількості,— мікроелементи. Їх не завжди можна визначити простими хімічними методами дослідження. З макроелементів особливу роль відіграють кальцій (вапно), фосфор, залізо, сірка тощо, а з мікроелементів — кобальт, цинк, марганець та ін.

Необхідні для ростучого організму мінеральні речовини (крім

заліза) містяться в молоці, жовтку яйця і в продуктах рослинного походження. В м'ясі та вершковому маслі солей кальцію мало. Залізо діти в основному одержують з фруктів, овочів (шпинат) і злаків (пшениця). Багато заліза міститься також в м'ясі, печінці.

При правильному і різноманітному наборі рослинних і тваринних продуктів харчування діти дошкільного віку забезпечуються всіма необхідними мінеральними солями.

Цінною складовою частиною їжі дошкільника є жир. Роль його в пластичних процесах організму обмежена, але значимість як поживного і смакового продукту велика. Окислюючись в організмі, жир виділяє велику кількість теплоти — більше, ніж інші органічні складові частини їжі. Так, 1 г жиру дає 9,3 калорії, а 1 г білка або вуглеводів тільки 4,1. Діти дошкільного віку повинні споживати 3,5—4 г жиру на 1 кг ваги.

За походженням жири бувають тваринні і рослинні, за біологічною значимістю — повноцінні і неповноцінні, а за температурою топлення — низько- і тугоплавкі. Повноцінні жири переважно характеризуються вмістом в них вітамінів А і D, а також жироподібних речовин — ліпоїдів. Вершкове масло, жир молока, сметани, вершків, яєчного жовтка, риб'ячий жир є в цьому розумінні найкращими жировими продуктами. Вони повноцінні, добре всмоктуються травним трактом дитини і топляться при низькій температурі. До неповноцінних тваринних жирів належать баранячий, вововий і свинячий жири.

Рослинні жири — соняшникова, оливкова, гірчична, конопляна та інші олії, хоч і належать до неповноцінних, проте застосовуються в харчуванні дітей, бо добре засвоюються.

Маргарин — жир змішаного походження. Він поступається перед вершковим маслом за своїми смаковими якостями та поживністю, однак має ряд переваг перед рослинними жирами.

Добове споживання дітьми у віці 3—7 років жирів у чистому вигляді та в стравах становить 60—70 г на добу, в тому числі 2—5 г олії, 30—45 г вершкового масла.

Вуглеводи, як і жири, використовуються організмом головним чином як джерело утворення енергії. Крім того, вуглеводи сприяють нормальному окисненню жирів і оберігають білок від використання його для енергетичних цілей. В дошкільному віці діти дуже рухливі, витрачають багато сил, внаслідок чого потребують великої кількості цієї складової частини їжі.

Треба пам'ятати, що надмірне споживання вуглеводів призводить до відкладання їх в організмі у вигляді жирової тканини. До добового набору продуктів їх має входити в 4—5 раз більше, ніж білків — 14—20 г на 1 кг ваги тіла. Добове споживання вуглеводів дошкільником дорівнює 260—300 г. З цієї кількості 60—70 г треба пропонувати у вигляді цукру, меду, солодощів. На вуглеводи багаті в основному продукти рослинного походження — цукор, мед, хліб, картопля, крупа, фрукти, ягоди та овочі.

Продукти рослинного походження, крім великої кількості вуглеводів, містять клітковину, яка хоч і погано перетравлюється та засвоюється навіть дорослим організмом, зате посилює перистальтику (рухову здатність) кишечника дітей, запобігаючи тим самим розвиткові у них запорів. Крім того, вона створює відчуття ситості і певного наповнення шлунку.

Діти повинні одержувати в їжу головним чином в натуральному вигляді різноманітні фрукти, ягоди, плоди та овочі, включаючи листяні (салат, щавель та ін.). Їх треба різноманітнити в меню, використовуючи можливості певної пори року. Щодо цього виняток становить тільки картопля — її слід споживати щодня протягом цілого року. Не можна забувати й про заготовлені різними способами овочі, фрукти, ягоди.

Пропоновані дітям в натуральному вигляді фрукти, плоди, ягоди

(особливо сирі) повинні бути доброякісні. Перед споживанням їх обов'язково ретельно миють в проточній воді, овочі ще й чистять, а потім обливають окропом.

До продуктів, багатих на вуглеводи, належать також крупи. Діти дошкільного віку повинні одержувати в стравах різні види крупів. При організації харчування дошкільників треба дотримуватися того ж принципу, що й для дітей-переддошкільників — можна лише зрідка заміняти крупи лапшою, вермішелью, макаронами, сагою та іншими продуктами. Заміняти ж крупами овочі категорично не рекомендується.

Велике місце в харчовому раціоні дітей дошкільного віку займають хлібо-булочні вироби. Причому треба давати добре випечений хліб з пшеничного борошна нетонкого помолу і з житнього або петльованого борошна. Вказані сорти хліба сприятливо впливають на процеси травлення. З добової потреби в хлібо-булочних виробах третину має займати житній хліб, а дві третини — пшеничний. Не рекомендується давати дітям хліб тільки з пшеничного борошна тонкого помолу, бідний на вітаміни.

Не менш важливими складовими частинами їжі дітей є вітаміни. Вже сама назва «вітаміни», що походить від латинського слова «віта» — життя, свідчить про їх величезне значення. Навіть незначний дефіцит вітамінів у харчуванні дошкільників негативно позначається на нормальному перебігу життєвих процесів в дитячому організмі. Ось чому необхідно дбати про те, щоб в їжі дошкільників було в достатку вітамінів, особливо таких, як антиінфекційний вітамін А, протиневритний вітамін В, протицинготний — С, аскорбінова кислота та ін.

Оскільки деякі вітаміни, зокрема аскорбінова кислота, містяться переважно в овочах і фруктах і можуть руйнуватися при неправильній кулінарній обробці плодів, необхідно знати правила їх обробки і приготування:

1. Не можна тривалий час замочувати у воді овочі і фрукти.

2. Слід використовувати всі умови, щоб якнайшвидше готувати страви з овочів: попередньо подрібнювати плоди, закладати їх в окріп і варити в закритому кришкою посуді.

3. Не слід повторно підігрівати страви.

4. Смажити і тушкувати треба також в закритому посуді.

5. Правильно зберігати харчові продукти.

Значну користь дає вітамінізація деяких готових страв шляхом додавання до них свіжих або консервованих овочевих або фруктових соків. Обов'язково слід збагачувати дитячу їжу вітаміном С.

Незамінима в їжі вода. Без неї неможливе життя як у тваринному, так і в рослинному світі. Великі кількості води входять до складу всіх тканин, органів і рідин організму (кров, лімфа). До того, як вони будуть сприйняті клітинами організму, поживні речовини повинні бути розчинені у рідині. З водою виводяться з організму і всі непотрібні йому речовини.

При нормальному харчуванні, відповідно до віку, діти не відчувають особливої потреби в додатковій порції рідини в нежарку пору року. А влітку, коли потреба в ній зростає, треба слідкувати, щоб вони пили воду повільно, невели-

кими ковтками. Надмірна кількість випитої води перевантажує серцево-судинну, сечовивідну системи. Добова потреба дитини дошкільного віку у воді, включаючи й ту, що входить до страв, становить 50—80 мл на 1 кг ваги тіла. Через це не слід заохочувати бажання окремих дітей одержати добавку борщу або супу, враховуючи, що добовий раціон для дітей від 3 до 5 років становить 1400—1500, а для дошкільників 5—7 років — 1600—1800 мл. Одноразова порція супу або борщу не повинна перевищувати 250—350 мл.

Обов'язковою умовою правильного харчування дітей дошкільного віку є не тільки забезпечення їх відповідним набором продуктів, а й смачне приготування страв, красиве оформлення їх (аромат, вигляд, відповідний посуд, сервіровка і т. д.). Годувати дошкільників рекомендується завжди в строго визначений час, чотири рази на день. На практиці виправдав себе фізіологічно обґрунтований режим харчування, що рекомендує якомога рівномірний розподіл добової потреби в їжі в об'ємно-ваговому і калорійному відношеннях.

Приймання їжі проводиться в спокійній обстановці. Зрозуміло, що правильне харчування дошкільників має поєднуватися з санітарно-гігієнічними і педагогічними заходами впливу на вихованців дитячого садка.

ЦІННИЙ ПОСІБНИК

В 1961 р. видавництво «Радянська школа» випустило брошуру М. І. Снігур і З. Т. Корешкової «Меню-розкладки і розрахункові таблиці хімічного складу харчових раціонів для дитячих садків».

Брошура має допомогти керівникам дитячих установ у правильній організації харчування, полегшити щоденне складання меню-розкладок.

В першій частині брошури висвітлено питання організації раціонального харчування в дитячих садках, вказано основні недоліки в організації харчування дітей і шляхи їх усунення.

В другій частині — авторами розроблені меню-розкладки і розрахункові таблиці на основні страви, що виготовляються в дитячих садках при 4- і 3-разовому харчуванні. Денні раціони розраховані в межах

існуючих асигнувань на оздоровчий період і максимально наближаються до реалізації фізіологічних норм.

В розрахункових таблицях наводиться перелік продуктів на виготовлення кожної страви, їх вартість, хімічний склад і вихід.

Виведено вартість кожного прийому їжі, калорійність, вміст білків, жирів, вуглеводів, кальцію, фосфору і заліза.

Брошура є настільним керівництвом для завідуючих і лікарів дитячих садків, ясел, а також може бути корисна батькам як керівництво для правильної організації харчування дітей вдома. Брошура може бути використана санепідстанціями під час контролю дитячого харчування в дитячих установах.

М. ОЛІЙНИК,

завідуюча дитячим садком № 222
м. Києва