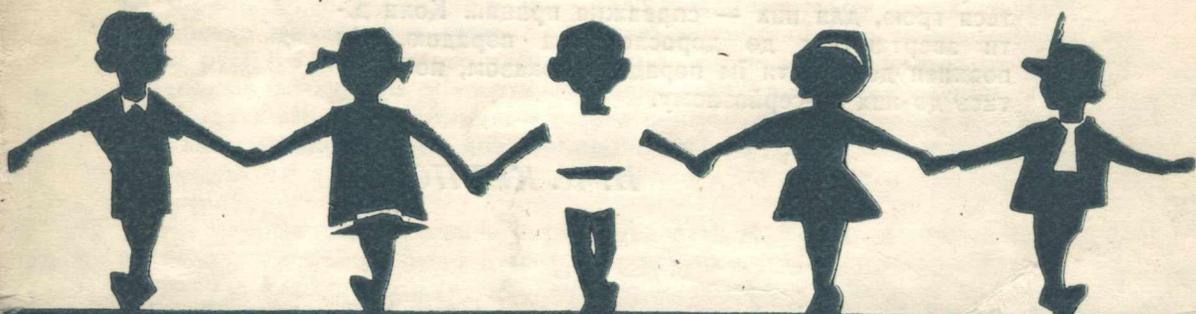


2

ЛЮТИЙ
1969



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

Раціональне харчування в дитячому садку

Підготовка дітей до успішного навчання в школі — складний і багатогранний процес, що потребує великої уваги, постійної турботи. Одне з найважливіших завдань дитячого садка — забезпечити правильний фізичний розвиток майбутніх першокласників, зміцнити їхнє здоров'я. Адже здоровій дитині легше пристосуватися до нового, шкільного розпорядку дня, переключитися на новий, навчальний ритм життя.

Серед головних факторів нормального фізичного розвитку дітей чи не найважливішим є організація правильного харчування. У дошкільному закладі ми прагнемо забезпечити повноцінне харчування, яке повинно бути достатнім як за калорійністю, так і за своїм хімічним складом, тобто має містити в собі всі необхідні для нормальної життєдіяльності речовини — білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, воду.

Під час лабораторних перевірок якості харчування в дитячих садках і досі чомусь зважають тільки на калорійність і об'єм страв. Але ж і при нормальних калорійності та виході готової продукції харчування може бути далеко неповноцінним, тобто не відповідати фізіологічним нормам. Це й примусило нас глибше розібратися в питаннях організації раціонального харчування дітей.

На протязі трьох років ми разом з медичними працівниками аналізували розкладки за хімічним складом і вартістю, вивчали, як діти ставляться до певного меню, вишукували способи для урізноманітнення його. Результатом цієї роботи були примірні меню-розкладки для три-і чотириразового харчування з врахуванням фізіологічних норм і вартості дня.

Подаємо для прикладу одну з них:

Сніданок

1. Терта сира морква з цукром . . . (100 г)
2. Каша манна молочна, солодка, на вівсяному відварі (200 г)
Булка з маслом.
(Морква — 100 г, цукор — 10 г, манна крупа — 10 г, вівсяна крупа — 10 г, молоко — 200 г, масло — 15 г, булка — 50 г).

Обід

1. Дріжджовий напій (100 г)
2. Суп овочевий зі сметаною (250—300 г)
3. Котлети з печінки (80 г)
картопляне пюре (100 г)
огірок (50 г)
4. Кисіль із смородини (200 г)
(Цукор — 20 г, дріжджі — 10 г, цибуля — 20 г, масло — 10 г, картопля — 200 г, капуста — 30 г, морква — 15 г, петрушка — 5 г, сметана — 10 г, печінка — 80 г, молоко — 30 г, огірки — 50 г, олія — 5 г, хліб — 70 г, смородина — 50 г, крохмаль — 8 г).

Полудень

1. Молоко (200 г)
булка (50 г)

Вечеря

1. Сарделька
вінегрет
булка з маслом
чай
(Картопля — 60 г, буряк — 15 г, морква — 15 г, огірки — 10 г, капуста квашена — 20 г, цибуля — 15 г, олія — 5 г, цукор — 20 г, хліб — 70 г, масло — 5 г, сарделька — 60 г).

Вартість одного дня — 60 коп.

Фізіологічні норми виконано:

білки	64,60
жири	64,68
вуглеводи	2846,80
кальцій	9294
фосфор	1560,90
залізо	17,47
Калорій	1978

Дбаючи про нормальне харчування, ми стараємось, щоб діти одержували різноманітну їжу. В меню кожного дня, як правило, є молочна, овочева, м'ясна, рибна страва. Не буває повторення однакових страв протягом одного, а то й двох тижнів. Ми даємо кашу не більше одного разу на день; діти обов'язково одержують денну норму молока.

Протягом цілого року включаємо в дитяче харчування достатню



За святковим столом

кількість овочів — сирих, варених, квашених. Готуємо салати з капусти, моркви, яблука, редиски, зеленої цибулі (її вирощуємо самі цілий рік). Страви з комбінованих овочів (вінегрети, гарніри з буряка, моркви, капусти та ін.) даємо з м'ясними стравами, бо овочі підвищують засвоюваність білків на 8 процентів, жирів — на 10, мінеральних речовин — на 17.

* За своїм хімічним складом овочі неоднакові. Кожний вид має щось своє, корисне для організму. Наприклад, у капусті багато кальцію, фосфору, калію, вітамінів групи В і особливо вітаміну С, але немає каротину — провітаміну групи А. І ми враховуємо це, складаючи меню. Наприклад, після зимівлі каротин зберігається тільки в моркві, але в ній немає вітаміну С. Тому, приготувавши на гарнір капусту з морквою, ми даємо дітям повний комплекс вітамінів і мінеральних солей.

Окремі діти погано їдять овочеві страви. В такому разі доводиться подавати їх, так би мовити, у за-

маскованому вигляді: капусту — в картопляних пирогах з капустою, моркву — в морквяно-овочевих запіканках і т. д.

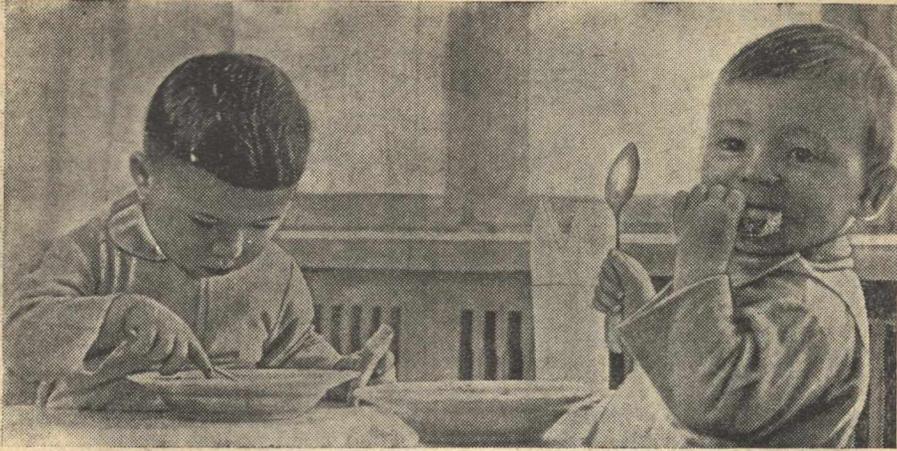
У харчуванні дітей використовуємо субпродукти — мозок, печінку, нирки, язик. За своєю поживною цінністю окремі з них не поступаються перед м'ясом, містять багато вітамінів, мінеральних солей. Водночас вони значно дешевші за м'ясо, і це дозволяє додатково включити в дитячий раціон такі продукти, як соки, шипшина, смородина, дріжджовий напій та мед, які мають великий вміст вітамінів, різних мінеральних речовин та біогенних стимуляторів, що підвищують життєдіяльність організму.

Субпродукти допомагають зробити меню різноманітнішим. Так, з печінки неважко приготувати котлети, вареники з печінкою і картоплею, паштет та інші страви.

Для порівняння вміщуємо таблицю хімічного складу субпродуктів і м'яса.

Враховуючи склад різних крупів і овочів, можна підібрати найбільш

в 100 г	білки	жири	калорії	кальцій	фосфор	залізо	Вітаміни		
							А	В	В-2
Печінка	16,79	3,77	115,1	39,2	315	8,2	15	0,4	3,2
Нирки	15,02	3,77	98,5	8	205	7,8	2	0,4	2
Язик	15,20	15,75	208,8	7	162	4,6	—	—	—
Мозок	7,44	7,44	99,7	4	298	5,2	—	—	—
М'ясо	15,01	7,47	131	12	166	3,0	0,02	0,2	0,19



Приємного апетиту!

раціональне поєднання гарнірів з м'ясом. Наприклад, печінка дуже багата на вітаміни групи *B* і фосфор, які у великій кількості містяться і в гречаній крупі (на 100 г крупи — 407 мг фосфору і 0,5 мг вітаміну *B*). Це означає, що на гарнір до печінки не слід давати гречану кашу, краще дати картоплю. Так само немає рації поєднувати пшоно з молоком, бо вони містять мало амінокислот. Пшоняна каша смачна з м'ясною підливою, і в такому разі м'ясо дасть амінокислоти, яких бракує в пшоні.

Вдало поєднується горох з ячмим жовтком, оскільки вони утворюють комплекс білків з високим процентом засвоєння їх організмом.

Весняної пори, коли в овочах мало вітамінів, ми даємо, крім аскорбінової кислоти, настій шипшини, заготовлену влітку чорну смородину, натуральні соки, зелену цибулю і дріжджовий напій. Приготування дріжджового напою дуже просте: 100 г дріжджів і 100 г цукру розчиняємо в 1 л перевареної води і ставимо для бродіння в тепле місце на півтори години. Даємо його дітям охолоджений перед обідом (по 100 г).

У нашому дошкільному закладі працює п'ять поварів. Не всі вони уміють однаково добре готувати різні страви. Один, наприклад, гарно пече пироги, інший уміє дуже смачно готувати овочеві страви.

Тому ми регулюємо графік роботи поварів відповідно до меню. Завдяки цьому діти завжди одержують різноманітні смачні страви.

Багато уваги приділяємо підтриманню у дітей хорошого апетиту. Для цього організуємо тривале й активне перебування їх на свіжому повітрі, забезпечуємо правильне фізичне навантаження на заняттях з гімнастики та в рухливих іграх, проводимо заходи по загартовуванню організму, створюємо умови для трудової діяльності дітей на свіжому повітрі в будь-яку пору року.

Відомо, що для хорошого апетиту їжа має бути не тільки смачною, а й красиво оформленою, а стіл сервірованим за всіма правилами. Столи ми завжди накриваємо білими скатертями, акуратно розставляємо посуд з красивими малюнками — для кожної групи іншого кольору. Спеціально навчаємо вихователів та обслуговуючий персонал, як краще оформляти страви.

У виховній роботі з дітьми важливо відрізнити свята від буднів, тому в кожній групі маємо два комплекти посуду. Красивіший ставимо на стіл в особливо урочистих випадках — на свята і в дні народження дітей. І столи на цей час ставимо не так, як завжди: або двома довгими рядами або буквою П — це вирішують самі діти. Та-



На тарілці чисто...

ка зміна обстановки створює у дошкільнят відповідний настрій.

В питаннях організації правильного харчування враховуємо не тільки рівень фізичного розвитку дітей, їхнє здоров'я, апетит, а й індивідуальні особливості. У кожному колективі є діти, які їдять дуже повільно. Причини цього бувають різні: збільшення мигдаликів, знижена діяльність слинних залоз, уповільненість реакцій, неправильне виховання і т. д. Наші спостереження показали, що не можна ігнорувати відмову дитини від якоїсь страви. В таких випадках треба бути дуже уважним, з'ясувати, що це — наслідок неправильного виховання, вередування чи справді хворобливе явище.

Є діти, схильні до ексудативних проявів, до алергійної реакції на певні страви; їм таку страву слід замінити іншою. Інших дітей вдома годують через силу, і звичка до блювання виробляється у них як протест проти примусового годування. Таке годування не дає користі. Більше того, у дитини псується настрій, що негативно впливає на апетит. Таким дітям ми спочатку зменшуємо порцію, а далі поступово збільшуємо її до норми.

Деякі діти схильні до надмірної повноти. Батьки нерідко вважають її за ознаку здоров'я, однак це далеко не так. Надмірна повнота при-

зводить до захворювання серця, печінки, підшлункової залози. У дітей порушується осанка, з'являється плоскостопість, задишка, вони швидко стомлюються і тому стараються уникати рухів.

У кожному окремому випадку лікар консультує нас і батьків. Наприклад, повній дитині зменшуємо порцію каші, замінюємо борошняну страву овочевою, замість гарніру з картоплі даємо капусту і т. д. У худих дітей стараємось викликати апетит, даючи перед обідом дріжджовий напій, шматочок соленого огірка чи оселедця, квашену капусту.

Харчування — це не просто приймання їжі дитиною в певні години, не тільки фізіологічний процес. Треба, щоб дитина взагалі правильно ставилась до їди, певною мірою усвідомлювала, яке значення для життєдіяльності має харчування, як воно впливає на здоров'я. Справа, звичайно, не в тому, щоб їда була в центрі інтересів дитини, а в тому, щоб виховати у дітей правильне ставлення до неї.

Ми прагнемо формувати у дітей звичайні смакові відчуття, не балуємо якимись витонченими стравами. Привчаємо дітей (особливо в підготовчій до школи групі) повністю з'їдати порцію і не виявляти негативного ставлення до якоїсь окремої страви.

Дуже важливо виховати у дітей позитивне ставлення до будь-якого меню, сформувати звичку їсти не перебираючи. Це також і педагогічне завдання, для розв'язання якого потрібна систематична копійка робота з кожною дитиною.

Правильна організація харчування дітей поряд з систематичною навчально-виховною роботою, заняттями з гімнастики та рухливими іграми, загартовуванням організму, достатнім перебуванням на свіжому повітрі великою мірою сприяє успішній підготовці дітей до школи. Це підтверджують і висновки лікарської комісії, яка перевіряла стан здоров'я наших вихованців безпосередньо перед вступом їх до школи.

Цікаво, що у дітей цілодобової групи, як правило, немає відхилень від норми. Ці відхилення найчастіше бувають у дітей, яким вдома дають жирних і борошняних страв, солодощів більше, ніж належить у їхньому віці.

Питання правильного харчування і режиму для дошкільнят ми розглядаємо на батьківських зборах, висвітлюємо в багатотиражній газеті «За честь фабричної марки». Це потрібно для того, щоб і вдома харчування дітей було раціональним.

Ми не радимо годувати вранці дітей вдома, щоб вони з апетитом снідали в дитячому садку. Рекомендуємо дати дитині вранці півсклянки соку або терту моркву з цукром, яблуко. На вечерю, залежно від меню в дитячому садку — пудинги і запіканки з сиру і овочів, рибні страви з картоплею або рисом, кефір і т. д.

Таким чином, організація правильного харчування дітей у дошкільньому закладі — це не тільки проблема задоволення органічної потреби дитини в їжі, а й педагогічна, виховна проблема, від розв'язання якої великою мірою за-



Виделкою і ножем користуємось так...

лежить успішна підготовка дітей до школи.

Наприкінці хочеться сказати, що завдяки такій продуманій організації харчування в дитячому садку наші вихованці відзначаються міцним здоров'ям, добре фізично розвинені, легко переходять на новий режим життя й успішно включаються в навчальну діяльність в школі.

*Р. ГРАНОВСЬКА,
головний педіатр м. Олександрії,
А. КОХАН,
лікар дитячих ясел № 4*

Овочеві страви в дитячому харчуванні

Протягом багатьох років особливу увагу ми звертаємо на правильну організацію дитячого харчування. Адже всі життєві процеси пов'язані з постійною витратою енергії, а їжа — джерело її поповнення. До того ж енергія потрібна і для росту дитячого організму. Обмін речовин регулюється центральною нервовою системою і може змінюватися не лише від характеру їжі, а й від умов харчування, що впливають на психіку. Неприємні враження знижують апетит, в той час як позитивні емоції посилюють його. Тому під час приймання їжі ми вимагаємо, щоб па-

нувала тиша або стиха грала приємна музика, столи були гарно сервіровані і їжа мала привабливий вигляд.

Великої ваги у харчуванні дітей ми надаємо овочевим стравам, бо в овочах багато вітамінів та мінеральних солей, які необхідні для дитячого організму.

Раніше в дитячих закладах м. Олександрії дуже мало готували овочевих страв, тому впровадити їх виявилось нелегкою справою. Деякі завідуючі та повари не хотіли відходити від звичного меню з супів, каш та м'ясних страв. Ми проводили бесіди про раціональне