Мясо птицы в питании детей

И.Л. Стефанова,
д-р техн. наук, зав. лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии,
Л.В. Шахназарова,
канд. техн. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории технологии продуктов детского, диетического и лечебного питания ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии

Мясо птицы - высокопитательный продукт, один из важнейших в детском рационе. Накопленные данные о пищевой и биологической ценности мяса цыплят, индеек и перепелов свидетельствуют о высоком качестве белка и жира мяса птицы, его соответствии медико-биологическим требованиям, предъявляемым к сырью для продуктов детского питания.

Производство продуктов из мяса птицы для детей

Токсикологическая и микробиологическая безопасность мясного сырья - обязательное условие его использования в специализированном детском питании. ГНУ Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности Россельхозакадемии (далее - ВНИИПП) совместно с ГНУ Всероссийским научно-исследовательским и технологическим институтом птицеводства Россельхозакадемии (далее - ВНИТИП) разработали требования к выращиванию птицы и переработке ее мяса для продуктов детского питания:

- *ГОСТ Р 52306-2005 "Мясо птицы (тушки цыплят, цыплят-бройлеров и их разделанные части) для детского питания. Технические условия";*
- *ТУ 9211-306-23476484-04 "Мясо цыплят, цыплят-бройлеров для детского питания. Технические условия";*

На основании положений федерального законодательства к показателям безопасности мяса птицы для детского питания предъявляются более строгие требования по сравнению с требованиями к аналогичному сырью для питания взрослого населения. Для производства продуктов детского питания разрешается использовать мясо птицы только в охлажденном состоянии. Это требование распространяется на мясо птицы, поставляемое в детские организованные коллективы.

При производстве мяса цыплят, цыплят-бройлеров для продуктов детского питания не допускается водяное погружное охлаждение. Данный запрет обеспечивает требуемое санитарное состояние мяса птицы без применения дезинфицирующих средств при охлаждении,

исключает перекрестное обсеменение, обеспечивает более продолжительные сроки хранения мяса птицы в охлажденном состоянии. В настоящее время многие птицефабрики оснащены оборудованием воздушно-капельного охлаждения, поэтому они могут производить специализированное мясо птицы.

В соответствии с нормативной и технической документацией рекомендуемый срок годности мяса птицы (тушек и разделанных частей) в охлажденном состоянии составляет 5 суток. Мясо птицы для детского питания может вырабатываться на линиях для убоя и переработки птицы для продуктов общего спроса в отдельную смену, или в начале смены, или после мойки и дезинфекции линии.

На основании накопленной базы данных о пищевой ценности мяса птицы, об изменении пищевой ценности в процессе технологической обработки, а также установленных ВНИИПП совместно с Институтом питания РАМН медико-биологических требований к специализированному питанию разработаны технологии и ассортимент мясных и мясорастительных продуктов различного целевого назначения, в т. ч. для питания детей раннего возраста, дошкольного и школьного питания, для беременных и кормящих женщин, лечебного питания.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 11, 2012

Оценка качества приготовления пищи в ДОУ по органолептической методике

Е.Ю. Безлепкина,
зав. сектором по организации детского питания департамента образования администрации г. Ноябрьска
Опыт г. Ноябрьска Тюменской области ЯНАО

Основным нормативным документом, регулирующим организацию питания в учреждении, являются санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (ред. от 20.12.2010).

Органолептическая оценка пищи

В соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов в каждом муниципальном дошкольном образовательном учреждении (далее - ДОУ) создают бракеражную комиссию, утвержденную приказом заведующего. В ее состав входят представитель администрации детского сада, медицинский работник, ответственный за организацию питания в ДОУ, шеф-повар или технолог. Члены комиссии проводят органолептическую оценку пищи в пищеблоке детского сада за 15-20 минут до выдачи готовой пищи в группы или кафе.

Начинают с внешнего осмотра образцов пищи, его лучше проводить при дневном освещении. Затем определяется запах пищи, помогающий выявить начальные явления порчи продукта, которые не всегда удается установить другими способами.

Запах определяют при той температуре, при которой употребляется блюдо. Запах обозначается как:

- *чистый;*
- *свежий;*
- *пряный;*
- *кисломолочный;*
- *пригорелый;*
- *гнилостный;*
- *кормовой;*
- *илистый;*
- *специфический (селедочный, чесночный, мятный, ванильный, нефтепродуктов и др.).*

Консистенция пищи определяется при помощи органов осязания. Наибольшей чувствительностью обладают кончики пальцев, язык, нёбо, зубы. Устанавливаются следующие показатели:

- *жесткость;*
- *сочность;*
- *нежность;*
- *клейкость;*
- *маслянистость;*
- *рассыпчатость.*

Вкус пищи определяется также при характерной для нее температуре. Наибольшей чувствительностью к сладкому и соленому обладает кончик языка, к горькому - область его корня, а к кислому - края.

Органолептическая оценка первых блюд

Для органолептической оценки первого блюда (после тщательного перемешивания в котле) его берут в небольшом количестве на тарелку. По внешнему виду определяют тщательность очистки овощей, наличие посторонних примесей, загрязненности, проверяют форму нарезки овощей, сохранение ее в процессе варки, сравнивают их набор с рецептурой по раскладке. Обращают внимание на прозрачность супов и бульонов, особенно из мяса и рыбы (недоброкачественные мясо и рыба дают мутные бульоны, на поверхности не образуют жирных янтарных пленок, капли жира имеют мелкодисперсный вид).

При определении вкуса и запаха блюда отмечают наличие постороннего привкуса, запаха, горечи, излишней кислотности, пересола. Не разрешаются блюда с привкусом сырой и подгоревшей муки, с недоваренными или сильно переваренными продуктами, комками заварившейся муки, резкой кислотностью, пересолом и др.

Органолептическая оценка вторых блюд

Органолептическая оценка вторых блюд проводится по их составным частям. Общая оценка дается только соусным блюдам (рагу, гуляш).

При внешнем осмотре блюда обращают внимание на характер нарезки мяса, равномерность порционирования, цвет поверхности и разреза (заветренная темная поверхность отварного мяса свидетельствует о длительном его хранении без бульона, красно-розовый цвет на разрезе котлет - о недостаточной их прожаренности или нарушении сроков хранения котлетного фарша). Консистенция блюда дает представление о степени его готовности, а также о соблюдении рецептуры (вязкая консистенция котлет, например, указывает на избыточное добавление в них хлеба). Мясо должно быть мягким, сочным, мясо птицы - легко отделяться от костей, филе рыбы - мягким, сочным, не крошащимся.

При оценке овощных гарниров обращают внимание на качество очистки овощей, консистенцию блюда, внешний вид, цвет (синеватый оттенок картофельного пюре, например, означает нехватку молока и жира). При оценке крупяных гарниров их консистенцию сравнивают с

запланированной по меню-раскладке (рассыпчатая, вязкая). Биточки и котлеты из круп должны сохранять форму после жарки или запекания. Макаронные изделия должны быть мягкими и легко отделяться друг от друга.

Консистенцию соусов определяют, сливая их тонкой струйкой из ложки в тарелку, при этом обращают внимание на цвет, вкус и запах. Плохо приготовленный соус содержит частички пригоревшего лука, имеет серый цвет, горьковатый привкус.

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Контроль организации питания планируется в соответствии с Положением о внутреннем контроле в МДОУ, экспертно-аналитическим блоком годового плана работы учреждения, где указаны виды, формы и объекты контроля на учебный год. На основании данных документов составляется циклограмма работы по контролю для каждого специалиста исходя из его компетентностей. Циклограмма работы заведующего по контролю организации питания представлена в приложении.

Одним из важных объектов контроля организации питания в детском саду является пищеблок. В учреждении должна быть разработана программа производственного контроля, которая определяет порядок производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий, а также обязанности должностных лиц по выполнению требований санитарного законодательства. Цель программы - обеспечение безопасности реализуемой продукции при организации питания детей, предупреждение вредного влияния факторов производственной среды на здоровье сотрудников и воспитанников.

Программа производственного контроля пищеблока предусматривает контроль:

- *качества поступающих продуктов и их транспортировки;*
- *условий хранения и соблюдения сроков реализации продуктов;*
- *технологии приготовления пищи и качества готовых блюд;*
- *санитарно-противоэпидемического режима пищеблока и организации обработки посуды;*
- *соблюдения правил личной гигиены сотрудниками пищеблока.*

Результаты контроля фиксируются в картах наблюдений за деятельностью работников, итоги лабораторных исследований заносятся в журнал регистрации протоколов испытаний, обсуждаются на малых аппаратных совещаниях, общих собраниях трудового коллектива, педагогических часах, планерках.

Контроль питания ребенка в семье

Организация питания детей в детском саду сочетается с правильным питанием ребенка в семье. Поэтому при первичном приеме в учреждение медицинские работники получают от родителей (законных представителей) дополнительные сведения об особенностях развития и поведения ребенка, дают оценку состояния его здоровья, физического, нервно-психического развития. На основании проведенной комплексной оценки составляются и реализуются индивидуальные схемы оздоровления, включающие вопросы питания конкретного ребенка. Так, для воспитанника с аллергопатологией оформляется лист питания, в котором указываются продукты-аллергены и продукты, их заменяющие. Данные листы находятся в пищеблоке, группах, медицинской карте ребенка.

Коллектив детского сада должен стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион учреждения. С этой целью необходимо информировать родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня, для чего в группах вывешивают ежедневное меню. Кроме того, следует рекомендовать продукты и блюда для употребления детьми в вечернее время, в выходные и праздничные дни.

Особое внимание должно уделяться взаимодействию с семьями воспитанников перед поступлением ребенка в детский сад. Специалисты ДОУ должны знакомить родителей будущих воспитанников с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения, режимом пребывания детей, со схемой оздоровления, с условиями жизни и воспитания ребенка. Рассматривая особенности организации питания в детском саду, родителям рекомендуют приблизить режим питания и состав рациона ребенка к условиям детского коллектива, вручают памятки, буклеты с рекомендациями по подготовке малыша к детскому саду.

Большое значение воспитатели, медицинские работники, технолог по питанию придают организации питания детей в период адаптации к условиям ДОУ. В первые дни пребывания ребенка родителям предлагается находиться рядом и принимать участие в кормлении. Сотрудники детского сада во время адаптации не меняют стереотип поведения малыша, в т. ч. сложившиеся у него привычки в питании. Ребенку не предлагают незнакомые блюда, а привлекают его внимание оригинальным оформлением их. Обычно в детский сад дети поступают осенью, когда существует наибольший риск распространения в коллективе острых респираторных заболеваний. В этот период детям проводится курс витаминотерапии, повышающий сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам, в т. ч. инфекционным агентам. Между работниками детского сада и родителями вновь поступивших детей устанавливается тесная связь, родителей ежедневно информируют о

поведении ребенка, его аппетите, о том, какие блюда ребенок недополучил в течение дня, дают конкретные рекомендации по питанию ребенка дома.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 5, 2011

Рекомендации по организации питания детей в летний период

Л.Ю. Волкова,
канд. мед. наук, ассистент кафедры питания детей и подростков ГБО УДПО РМАПО, гл. специалист медицинского управления ООО «ЛЕОВИТ нутрио»

Летом большинство дошкольников не посещают детский сад, и организация их питания ложится на плечи родителей. Перед каникулами диетической сестре ДОУ следует дать родителям рекомендации по питанию дошкольников в летний период.

Режим питания

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- *завтрак (из расчета 20% суточной калорийности рациона);*
- *второй завтрак (5%);*
- *обед (35%);*
- *полдник (15%);*
- *ужин (20%);*
- *второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном (до 5%).*

В особо жаркие дни допускается менять местами обед и полдник. Это обусловлено тем, что аппетит у ребенка в жаркие дневные часы снижен. На обед можно предложить более легкое питание, например, кисломолочные напитки или фрукты. Отдохнувший и проголодавшийся после дневного сна и некалорийного обеда ребенок с удовольствием съест больший объем пищи на полдник.

Свежие фрукты и овощи

В летние месяцы рекомендуется включать в рацион питания детей сезонные фрукты, ягоды и овощи, а также приготовленные из них соки и морсы.

В рацион питания ребенка включают летние овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы; позднее - помидоры, молодой картофель, а также свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель и др.

Желательно обеспечить разнообразие блюд, приготовленных с использованием овощей и фруктов. Это могут быть салаты из свежих овощей, супы, рагу, широкий ассортимент десертных блюд из ягод и овощей - муссы, желе, пюре и т. д.

Источники кальция и магния

Для обеспечения нормального процесса роста ребенка и формирования костной ткани рекомендуется включать в рацион питания достаточное количество продуктов - источников кальция и

магния. Вырабатываемый под воздействием солнечного света витамин D (кальциферол) необходим для усвоения организмом кальция и формирования костной ткани.

Одна из причин активного роста скелета ребенка летом - яркий солнечный свет и достаточное количество кальция, поступающего в организм с продуктами питания.

Питьевой режим

В летнее время важно соблюдать питьевой режим. Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается. Ребенку можно предложить свежую кипяченую или бутилированную воду, отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежевыжатый сок, разбавленный водой 1

Фруктовые и овощные соки - богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки обладают рядом полезных свойств: способствуют нормальной работе пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не пил сырую воду - она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.

Экзотические фрукты

В последнее время родители все чаще выезжают с детьми в страны Европы, Юго-Восточной Азии и Африки. По данным статистики, количество поездок граждан России с целью туризма превышает 9 млн в год. В результате все больше детей и взрослых сталкивается с проблемой «диареи путешественников».

Расстройство функции желудочно-кишечного тракта наблюдается чаще в первые две недели после приезда. «Диарея путешественников» особенно неблагоприятна для детей младшего дошкольного возраста, поскольку может приводить к быстрому обезвоживанию организма на фоне повышенного потоотделения при высокой температуре воздуха.

Нарушения пищеварения могут быть обусловлены следующими факторами:

- *другой солевой состав воды;*
- *сезонная пища;*
- *непривычные сорта мяса;*
- *резкая смена климата и высоты;*
- *стрессы, присущие переездам;*
- *покупка еды или воды у «уличных» торговцев.*
- *Все случаи заболевания вызываются микроорганизмами, которые попадают в организм человека при употреблении загрязненных пищи и воды. Основными факторами передачи инфекции являются пищевые продукты, вода и лед, а также напитки. Наибольшую опасность представляют салаты, овощи, фрукты с*

поврежденной кожурой, холодные закуски, мясные продукты, недостаточно термически обработанные или сырые, сырая или плохо

прожаренная рыба, продукты моря, непастеризованное молоко, мороженое, молочные продукты.

Во время поездок, особенно в страны с жарким климатом, следует кормить дошкольника продуктами, наиболее похожим по составу и способу приготовления на блюда, которыми он питается дома. Рассмотрим наиболее распространенные фрукты, которые могут внимание оказаться в рационе детей за границей.

Включать в рацион питания ребенка экзотические плоды необходимо небольшими порциями желательно не более одного продукта в день. Это поможет избежать возможных проблем с пищеварением и самочувствием ребенка .

Выбирая плоды, следует обращать внимание на целостность кожицы, запах плода и его внешний вид. Нельзя использовать в питании ребенка неизвестные плоды, плоды с признаками порчи. Обязательно нужно удалять кожицу с экзотических овощей и фруктов, если это возможно.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 5, 2013

Советы родителям

Фастфуд в питании дошкольников: мифы и реальность

А.В. Мосов,
зам. исполнительного директора АНО "Научно-исследовательский и информационно-аналитический центр изучения проблем питания в учреждениях социальной сферы"

Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под фастфудом (от англ. fast food - быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

Снэки

Иногда фастфудом называют готовые продукты промышленного производства, предназначенные для перекусов, - так называемые снэки (от англ. snack - легкая закуска). К снэкам можно отнести творожный сырок, йогурт, орешки. Сами эти продукты, выпускаемые, как правило, в индивидуальной упаковке, не вызывают нареканий, хотя, конечно, не могут заменить полноценного горячего питания. Кроме того, в ассортименте "снэковой" продукции могут присутствовать кондитерские изделия и другие продукты с большим содержанием сахара, жира, чрезмерно соленые (например, чипсы). Такие продукты действительно не отвечают принципам здорового питания, особенно если речь идет о меню для детей.

Домашний фастфуд

Иногда под домашним фастфудом понимают пищу быстрого приготовления, которую достаточно залить горячей водой, и она готова к употреблению. Это может быть лапша или картофельное пюре, а также супы быстрого приготовления. Такая пища доступна всем категориям населения. В любом продуктовом магазине предлагается большой ассортимент продуктов быстрого приготовления по довольно низким ценам и с любыми вкусами: курицей, говядиной, грибами, креветками и т. д.

Разумеется, в составе таких продуктов нет натурального мяса, к ним прилагается пакетик с порошком, имеющим запах того или иного продукта и, как правило, содержащим значительное количество соли. В лучшем случае в качестве бульона используется гидролизат белка животного происхождения. Содержание пищевых веществ в таких продуктах, как правило, не сбалансировано (преобладают углеводы), в качестве жиров нередко применяются вредные для здоровья гидрогенизированные жиры, а незаменимые пищевые вещества, такие как микронутриенты (витамины и минералы), отсутствуют.

Таким образом, каждому, кто имеет представление о принципах здорового питания, ясно, что для систематического питания, особенно детей, такая пища непригодна.

Фастфуд и полуфабрикаты

И все же традиционно фастфудом называют пищу, реализуемую на предприятиях общественного питания быстрого обслуживания. В первую очередь фастфуд - это то, что можно быстро съесть. И не обязательно то, что можно быстро приготовить.

В связи с этим не следует путать фастфуд с различными полуфабрикатами, предназначенными для применения как в общественном питании (в т. ч. детском), так и в домашних условиях. Полуфабрикаты могут быть высокого качества, иметь благоприятный состав, а могут не соответствовать принципам здорового питания (в зависимости от состава и технологии производства). В данной статье не будем затрагивать тему полуфабрикатов, хотя большинство предприятий фастфуда готовят пищу с их использованием, имеют обособленные подразделения по производству полуфабрикатов.

Ассортимент фастфуда

Наиболее популярный ассортимент закусочных быстрого питания (обычно с системой самообслуживания) предусматривает следующие блюда:

- *картофель-фри (жаренный в жире картофель);*
- *сэндвичи (закрытые бутерброды);*
- *бургеры ;*
- *пицца;*
- *салаты;*
- *роллы ;*
- *изделия из курицы.*

Иногда российские компании предлагают и другой ассортимент блюд, зачастую самобытных.

К фастфуду относят и так называемый стрит-фуд (от англ. street - улица), т. е. то, что продается прямо на улицах, в киосках и палатках, то, чем можно перекусить буквально на бегу. Обычно это различные хот-доги, тосты и т. п.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион. В то же время существует множество мифов, связанных с фастфудом. Попытаемся объективно рассмотреть проблему и надеемся, что этот материал поможет медицинским и педагогическим работникам ДОУ в проведении разъяснительной работы с детьми и их родителями. Остановимся подробнее на основных проблемах, характерных для всех блюд фастфуда.

Проблемы, характерные для фастфуда

Ограниченный выбор блюд кулинарных изделий

Как правило, предприятия быстрого питания предлагают ограниченный ассортимент блюд и кулинарных изделий. Большинство из них имеют несбалансированный состав, в частности,

неблагоприятное соотношение белков, жиров и углеводов (см. таблицу в приложении). Однако даже наличие блюд с неплохими диетологическими характеристиками не дает возможности разнообразить рацион и обеспечить здоровое питание при систематическом употреблении фастфуда.

Ограниченное время приема пищи

Обстановка предприятий быстрого питания, интерьер, практикуемые формы обслуживания, музыкальное сопровождение и другие факторы призваны свести к минимуму время пребывания посетителя, чтобы увеличить пропускную способность закусочной, а значит и прибыль предприятия. Между тем хорошо известно, что питаться надо "с чувством, с толком, с расстановкой", а спешка при приеме пищи -один из факторов, способствующих нарушению работы органов пищеварения. Впрочем, время приема пищи зависит и от личных привычек, при желании в закусочной всегда можно задержаться.

Избыток поваренной соли

Необходимо отметить, что избыток поваренной соли - это проблема всего общественного питания, не только фастфуда. Нормы расхода соли, указанные в официальном сборнике технологических нормативов для предприятий общественного питания, таковы, что, перекусив в любой столовой или кафе, мы неизбежно получаем количество натрия, иногда в несколько раз превышающее наши физиологические суточные потребности. Не являются исключением и предприятия быстрого питания.

В ряде стран под давлением государственных органов предприятия фастфуда уменьшили количество соли в рецептурах.

Как сообщает Medical News Today , канадские исследователи обнаружили различное содержание соли в фастфуде шести крупнейших международных компаний в разных странах. Меньше всего поваренной соли в салатах (0,5 г на 100 г), а больше всего - в блюдах из курицы (1,6 г на 100 г). Среднее значение объема соли в одних и тех же блюдах различается в зависимости от страны-производителя и используемых технологий. Наиболее высокое содержание соли характерно для блюд, реализуемых в Канаде, самое низкое - в Великобритании. Данные по России в исследовании, к сожалению, не приводятся.

Количество поваренной соли в продукции (реализуемой в России) с недавних пор публикует на официальном сайте один из лидеров в сфере фастфуда McDonald's (см. таблицу в приложении). Нетрудно убедиться, что стандартный набор блюд для ребенка ("Хэппи мил") перекрывает суточную норму поваренной соли для дошкольника (1,3 г/сут для детей в возрасте 1,5-3 года, 1,8 г/сут для детей 3-7 лет) .

Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)

Многие сладкие блюда, реализуемые на предприятиях фастфуда (см. таблицу в приложении), особенно напитки, содержат избыточное

количество сахара и других моно- и дисахаридов. В сутки ребенок младшего дошкольного возраста должен получать не более 35 г добавленного сахара, а старшего - не более 45 г . Тогда как одна порция наиболее известного тонизирующего газированного напитка содержит 42 г сахара. Следовательно, сладкие напитки и здоровое питание ребенка - вещи несовместимые. Кроме того, не рекомендуется использовать в питании детей любые газированные напитки и газированную воду, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органов пищеварения. Привычка запивать пищу холодным газированным напитком приводит к тому, что разбавленный им желудочный сок хуже переваривает пищу.

Избыток насыщенных жиров

В большинстве блюд фастфуда избыточное количество жиров, причем, как правило, насыщенных - содержащих жирные кислоты, жиры животного происхождения, которые входят в состав продуктов (бургеров и др.). и фритюрных жиров, используемых для жарки продуктов (например, картофеля фри). Избыток насыщенных жирных кислот в питании приводит к повышению уровня заболеваемости населения атеросклерозом и связанными с ним болезнями сердца и сосудов

Использование для приготовления пищи гидрогенизированных жиров

В большинстве случаев на предприятиях фастфуда используют маргарины и специальные смеси твердых пищевых (в т. ч. гидрогенизированных) жиров с высоким уровнем содержания трансизомеров жирных кислот. Наличие трансизомеров в рационе питания значительно (в разы) увеличивает риск развития болезней сердца и сосудов, других заболеваний, в т. ч. онкологических . В ряде зарубежных стран предприятия принимают меры к тому, чтобы заменить используемые для приготовления пищи жиры менее вредными. Однако в России подобные инициативы пока, к сожалению, не получили распространения.

Недостаточное количество пищевых волокон и микронутриентов

Большинство традиционных блюд фастфуда изготавливается из так называемых рафинированных продуктов и содержит мало пищевых волокон (клетчатки). Бедный пищевыми волокнами рацион питания является фактором риска заболеваний органов пищеварения, в т. ч. онкологических, в частности рака толстой кишки. Традиционный ассортимент блюд фастфуда, как правило, небогат и микронутриентами, что не позволяет сформировать полноценный рацион питания.

В этой связи надо отметить положительную тенденцию включения в ассортимент предприятий фастфуда разнообразных салатов. В меню многих закусочных появились такие специально предназначенные для детей блюда, как морковные палочки и яблочные

дольки. Благоприятным представляется расширение ассортимента предприятий за счет натуральных фруктовых соков.

Высокое содержание канцерогенных веществ

По данным исследований, технологии, используемые при приготовлении многих блюд фастфуда, приводят к повышенному содержанию в пище канцерогенных (т. е. определяющих риск возникновения онкологических заболеваний) веществ, которые образуются под воздействием высокой температуры (продуктов перекисного свободнорадикального окисления липидов, меланоидинов, акриламидов и др.).

Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий

Многие блюда, особенно напитки, реализуемые на предприятиях фастфуда, содержат различные пищевые добавки: красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы (в т. ч. фосфаты - соли фосфорных кислот), консерванты, антиоксиданты. Технологические пищевые добавки - в обычно применяемых количествах - не представляют опасности для здоровья потребителей и широко используются в самых разных продуктах. Однако в питании детей, особенно дошкольного возраста, принято ограничивать использование любых пищевых добавок, следует отдавать предпочтение так называемой натуральной пище.

Особую опасность могут представлять содержащиеся в мясных продуктах и газированных напитках фосфорные кислоты и их соли, систематический избыток которых (особенно на фоне недостатка кальция в питании) может приводить к серьезным нарушениям обмена кальция в организме и, как следствие, к развитию болезней опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим входящие в состав напитков кислоты - один из факторов риска развития кариеса зубов.

Наличие в пище веществ, стимулирующих аппетит

Информация об использовании изготовителями фастфуда специальных добавок, вызывающих привыкание к такому типу питания, - из разряда мифов, возникших в результате недобросовестной конкуренции. Однако изготовители фастфуда не скрывают, что используют различные ароматизаторы (например, картофель фри содержит добавку со вкусом говядины). Гипотетический вред здоровью от ароматизаторов меньше, чем от технологических пищевых добавок (учитывая, что ароматизаторы применяются в меньших количествах), однако используемые ароматизаторы стимулируют аппетит потребителей и, как следствие, приводят к систематическому перееданию и развитию ожирения.

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической.

Рекомендации по выбору блюд для детей на предприятиях быстрого питания

Риск заболеваний вследствие употребления той или иной пищи в первую очередь определяется частотой ее употребления. Проблемы со здоровьем могут возникнуть лишь при регулярном питании фастфудом.

Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно рационально подойти в выбору "правильных" блюд.

Ассортимент фастфудов предусматривает блюда различной пищевой ценности как с более, так и с менее неблагоприятным составом.

Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пище варения, детям с избыточной массой тела следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей (например, упоминавшийся набор "Хэппи мил") далеко не оптимальны по своей пищевой ценности. Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.

По мнению автора, если эпизодически, например один раз в две недели, ребенок старшего дошкольного возраста вместе с семьей посетит предприятие быстрого обслуживания и съест печеный картофель с сыром, овощной салат, сырную пиццу или даже гамбургер, то большой беды от этого не будет.

При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- *сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как "Пепси" и "Кока-Кола", содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;*
- *жаренные в жире продукты - картофель фри, картофельные оладьи ("хаш-браун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;*
- *блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).*

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные палочки и яблочные дольки, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания. Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая - такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемый, например, в McDonald's кисломолочный напиток "Актимель".

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 3, 2013

Рациональное питание дошкольников

Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. О том, чем и как кормить ребенка, какие продукты можно давать малышу, а что для него вредно или категорически запрещено, как добиться хорошего аппетита для правильного роста и развития или, наоборот, предотвратить ожирение ребенка, рассказывает наш эксперт, Игорь Яковлевич Конь, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН

Игорь Яковлевич, сегодня много говорится о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности сбалансированному питанию. Однако изобилие вредной еды в красивых упаковках искушает детей. Можно ли приучить ребенка питаться правильно, игнорируя фастфуд и другой "пищевой мусор"?

Это сложный вопрос из области не только медицины, но и психологии. Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и брокколи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба - сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Между тем недопустимо, чтобы ребенок, скажем, и по выходным обедал в кафе сети фастфуд, и блюда на ужин мама или папа покупали там же, методично вырабатывая у ребенка

привычку питаться неправильно. То же самое можно сказать о чипсах, сухариках, орешках и т. д. Эти продукты сами по себе не вредны, ребенок может иногда съесть четверть пачки чипсов. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фастфуд". По своему опыту знаю, что подобные внушения могут возыметь действие. Как показал опрос детей в нескольких лагерях отдыха, 80-90% из них любят молоко. Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употребление ребенком "вредных" продуктов.

В последнее время сухие завтраки прочно вошли в нашу жизнь. Реклама обещает не только быстрое насыщение, но и обеспечение организма ребенка необходимыми витаминами. Так ли это? Являются ли готовые завтраки полноценным питанием? Или мамина каша полезнее?

На мой взгляд, готовые завтраки (шарики, хлопья, мюсли) - это лучше, чем ничего, но хуже, чем завтрак из традиционных продуктов питания. По пищевой ценности эти продукты не уступают, а превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, волокна, витамины, минералы; содержат все необходимые микронутриенты. Ничего страшного, если один-два раза в неделю мама для разнообразия покормит ребенка сухим завтраком, разведя его молоком или соком. Но при этом следует исключить употребление сухих завтраков всухомятку. С точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных, ферментативных подходов.

А как же каши быстрого приготовления? Варить их быстрее и удобнее по сравнению с классическими, вот только равноценна ли такая замена?

Любая каша полезна благодаря содержанию основных пищевых веществ, углеводов, растительного белка, определенного количества жира, витаминов, минеральных солей. Во всем мире злаковые и зерновые продукты используются в том или ином виде. Например, в Великобритании пудинг или овсяная каша, на Востоке - бешбармак или плов, а в России - каша, наш национальный продукт, часть русской традиции. Что касается каш быстрого приготовления, то по пищевой ценности они не уступают классическим, а по вкусовым иногда даже

превосходят. Пожалуй, единственный недостаток заключается в том, что они в меньшей степени тренируют пищеварительную систему, поэтому употреблять их каждый день не советую. Оптимальный вариант — 2—3 раза в неделю.

Многие родители считают, что чем больше мясных продуктов в рационе ребенка, тем крепче он вырастет. Сколько мяса должны съедать дети 1-6 лет?

Для полноценного развития дошкольника его рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров, углеводов, поэтому делать ставку на большое употребление мяса не стоит. Всем известно, что мясо - источник белка. В зависимости от возраста дошкольникам достаточно в среднем 50-80 граммов мяса в день, то есть одной котлеты, съеденной за обедом. Ужин должен быть более легким, включающим творог, молочнокислые продукты или рыбное блюдо: суфле, котлетки, фрикадельки.

Игорь Яковлевич, многие дети отказываются от мяса - например, домашних котлет, а вот сосиски и сардельки готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам?

Дети любят крайние вкусовые ощущения - сладкое и соленое, с удовольствием ели бы селедку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, соленые, их не надо жевать - вот что подкупает детей. Сегодня предлагаются специальные детские сосиски, которые содержат меньше нитритов, соли и жира. На мой взгляд, их допустимо включать в рацион дошкольников, но не чаще чем один-два раза в неделю.

Многие родители придерживаются модных течений в питании, таких как, например, вегетарианство, и приучают к этому детей. Допустимы ли в детском возрасте ограничения в употреблении основных групп продуктов? Как скорректировать меню ребенка-вегетарианца, чтобы не причинить вред организму?

Полноценное питание возможно без мяса, но такой подход требует правильного сочетания продуктов. Не советую родителям подвергать детей жесткому вегетарианству. Если из рациона семьи по каким-либо причинам (религиозным, идейным) исключены мясные, молочные продукты, яйца, то ребенка не стоит ограничивать в употреблении столь важных групп продуктов. Идеальным вариантом в таком случае будет молочно-яично-растительное вегетарианство, при котором растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами.

Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: высокоценными белками, кальцием, железом, витаминами В12, D и многими другими.

После года, когда ребенок ест достаточно твердую пищу, увеличивается его потребность в жидкости. Существуют ли нормы, сколько жидкости дети дошкольного возраста должны выпивать в сутки?

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей. В любом случае недопустимо, чтобы ребенок долгое время испытывал жажду. Поэтому рекомендуется оснащать детские учреждения кулерами или питьевыми фонтанчиками.

Большинство детей предпочитают сладкие газированные напитки. К сожалению, родители зачастую идут на поводу у пристрастий малышей. Как часто и в каком количестве можно предлагать ребенку такие напитки?

Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и врачи других специальностей. По моему убеждению, до 5-7 лет ребенку нельзя предлагать газированную воду. Детей старшего возраста можно изредка побаловать сладким напитком, предварительно выпустив большую часть газов. И конечно же стоит доказывать на собственном примере, что полезнее сок или обычная бутилированная вода, нежели модные шипучие напитки. Что касается организованного питания, то санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, утвержденные в 2010 г., запрещают использование газированных напитков в питании детей.

Современные технологии позволяют получать молоко с длительным сроком хранения, которое в закрытой упаковке не портится даже при комнатной температуре в течение полугода. Многих родителей интересует вопрос, не вредно ли такое молоко детям-дошкольникам?

Спешу успокоить тех, кто сомневается в полезности такого молока. В него ничего не добавляется, чтобы продлить срок хранения. Это обычное молоко нормальной жирности. Все дело в технологии и упаковочных материалах. Наука в этом отношении шагнула далеко вперед. Прежде всего в области обеззараживания и расфасовывания молока, в создании водо- и газонепроницаемой упаковки. Все это и обеспечивает возможность длительного хранения продукта, что проверено в ходе специальных исследований. Так что можно

употреблять в пищу молоко со сроками хранения до полугода: полезных свойств продукт не утрачивает.

Дошкольные учреждения зачастую сталкиваются с проблемой плохого аппетита у детей. Родители также часто жалуются на это. В чем причина и что делать, если ребенок отказывается есть?

Прежде всего, не паниковать. Как показывает опыт, родители нередко преувеличивают и драматизируют ситуацию. Вероятно, ребенок просто не проголодался к определенному времени или не хочет есть блюда, на которых настаивают родители. Ведь, согласитесь, чаще всего идет речь именно об этом. Здоровый ребенок не может не есть. Даже если он не отличается отменным аппетитом, в течение дня он наберет необходимое для своей полноценной деятельности количество белков, жиров и углеводов. Принуждать ребенка нельзя, но уговаривать надо. Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно.

Если же речь идет о том, что ребенок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьезная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

А если в семье противоположная ситуация - у ребенка, склонного к полноте, хороший аппетит? Что Вы рекомендуете в подобных случаях?

Дети склонны к образованию жирового запаса, что проявляется наиболее часто, когда они с раннего детства получают нерациональное обильное питание. Для профилактики полноты важно правильно распределять суточный пищевой рацион ребенка. Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. В эти часы дети едят больше, чем утром, в то время как процессы сгорания жира и использования энергии происходят в основном днем. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, различные сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый прием пищи. Чтобы ребенок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи. Некоторые виды продуктов обладают способностью разбухать в желудке, что при медленной еде быстро вызывает чувство насыщения.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса,

птицы, рыбы, нежирного творога. Молоко лучше заменять кефиром. Потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий следует ограничивать. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (вегетарианским щам, борщу, овощным супам, супу-крему, супу-пюре, свекольнику и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной или перловой крупы. Завтрак и ужин полных детей должны состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами. Особенно хороши в подобной ситуации баклажаны, зеленый салат, огурцы, помидоры и капуста. Употребление картофеля желательно ограничивать. Давать его лучше вареным либо запеченным, но не в жареном виде или пюре.

В рацион полных детей рекомендуется также включать морские продукты (кальмары, креветки, гребешки и капусту), которые богаты минеральными веществами, содержат мало углеводов и жиров. Каши, мучные изделия и сладости необходимо резко ограничить. По рекомендации врача половину суточного рациона сахара (25-30 г) можно заменить ксилитом или сорбитом. Категорически запрещаются мороженое, торты, шоколад, лимонад и сдоба. Не рекомендуются консервированные фрукты и соки, в которых много сахара, острые приправы, маринады, повышающие секрецию пищеварительных соков и усиливающие аппетит. Ужинать полные дети должны не позднее 19 часов. Если ребенок не может уснуть из-за чувства голода, стоит предложить ему кефир или простоквашу, либо дать яблоко, морковь.

И в заключение нашего разговора, как бы Вы сформулировали основные принципы питания дошкольников?

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека. Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий

ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания. Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки. В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше

использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 3, 2011
WWW.resobr.ru

Советы родителям

"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

1.Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей - научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2.Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует формировать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3.Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка

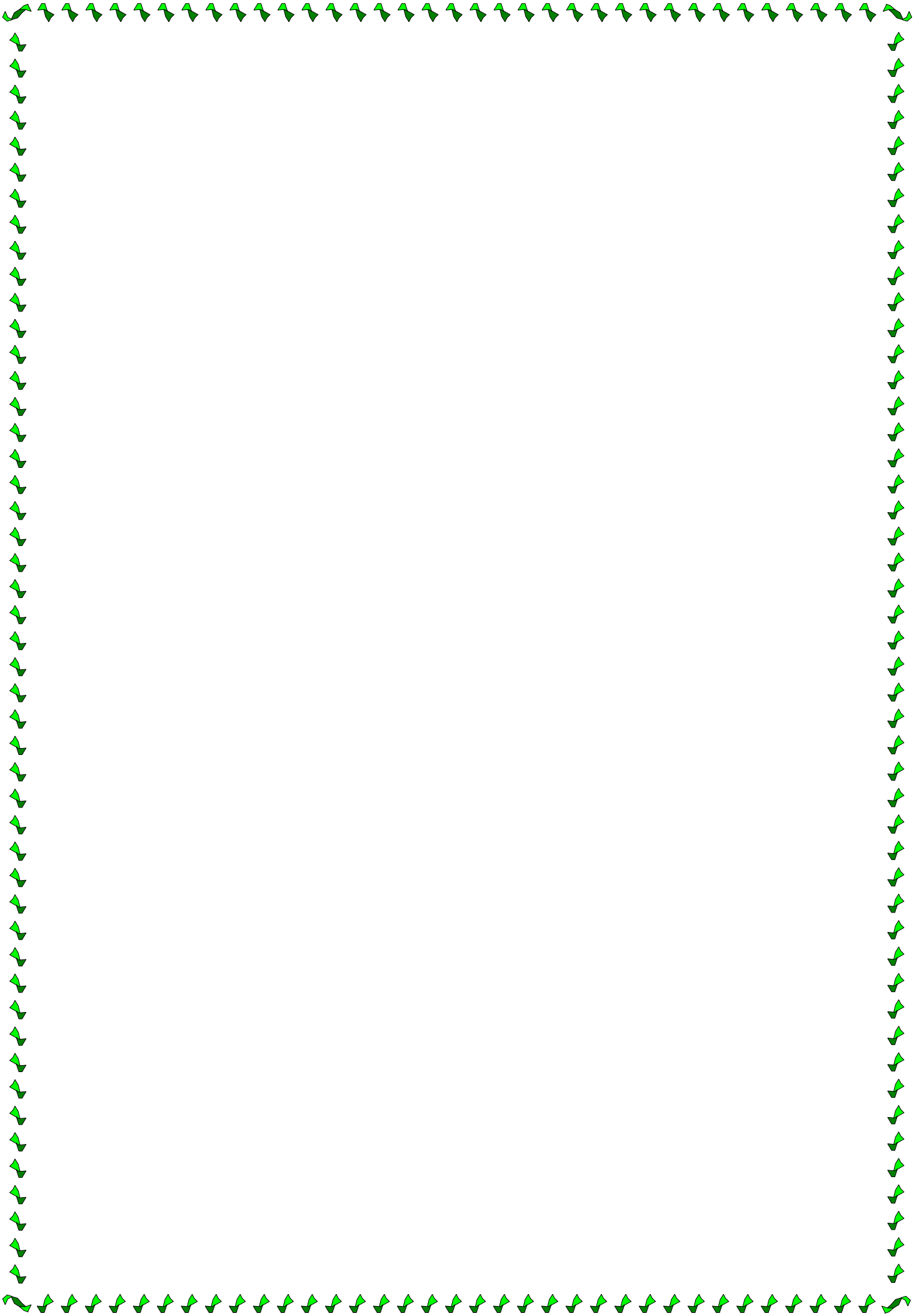
Возраст	***Задачи***
1	***2***
Дети раннего возраста (от 1 года до 2 лет)	*Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2 месяцев).* *Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул. Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2 месяцев).* *Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).* *Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев)*
Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет)	*Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.* *Сформировать умения выполнять элементарные правило культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить "спасибо"*
Дети второй	*Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо,*

младшей группы (от 3 до 4 лет)	*правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом*

Дети средней группы (от 4 до 5 лет)	*Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды*
Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)	*Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых*
Дети подготови-тельной к школе группы (от 6 до 7 лет)	*Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не ставить локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой*

4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать непринужденную беседу - мастерство, научиться которому непросто. Главное - разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, какие блюда больше всего детям нравятся, и т. д. При этом пожелание "Приятного аппетита" - обязательно!

Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»№ 4, 2013 WWW.resobr.ru