Организация питания детей раннего дошкольного возраста в период от 0 до 12 месяцев

Нервно-психическое, физическое, эмоциональное и пр. развитие ребенка во многом зависит от правильного ухода, который очень важно правильно ему обеспечить. Это касается, в том числе, и организации питания.

Аппетит ребёнка раннего возраста зависит от того, в каком состоянии он находится к моменту кормления. Выспавшийся малыш спокоен, весел, ест с аппетитом, и пища усваивается его организмом хорошо.

Число кормлений и норма съедаемой пищи детей в младенческом и раннем возрасте определяется родителями по потребностям ребенка, с ориентиром на определенные нормы, контролируется врачом педиатром.

Детей младенческого возраста берут на кормление по мере пробуждения. Малыша выкладывают в манеж на животик на непродолжительное время. Затем ребёнка, подержав вертикально, умывают и приступают к кормлению. При искусственном вскармливании: пока малыш не сядет самостоятельно, его кормят на коленях у взрослого. Если ребёнок сильно ослабленный, то его кормят в несколько приёмов, давая ему передохнуть. Детей с 4-х месяцев стимулируют брать бутылочку обеими ручками и придерживать.

Покормив ребёнка, необходимо подержать его в вертикальном положении, чтобы вышел излишний воздух («отрыжка»), затем осторожно положить в манеж или кроватку. После еды ребёнок обычно бывает в спокойном бодром состоянии, охотно лежит, двигая руками и ногами, занимается игрушками. Перевозбуждать малыша нежелательно, так как он может срыгнуть.

Обычно в 5–6 месяцев врач назначает прикорм (кашу, овощное пюре и др.). Надо приучать ребёнка эту новую еду есть с ложечки. Вкус новой пищи для малыша является непривычным, и он первое время может выплёвывать её, закрывать рот, кричать, сопротивляться, делать язык горкой или заплакать во время кормления, требуя привычную бутылочку со смесью. Но приучать ребёнка к новой пище жизненно необходимо. Ни в коем случае не следует

при первом крике ребёнка и отказе его от новой пищи давать ему бутылочку. Надо постараться на начальных этапах обучения кормления с ложечки сочетать бутылочку и ложку с небольшой порцией каши (или какого-либо другого прикорма), терпеливо и ласково уговаривая малыша. Конечно, ребёнок не понимает значения слов, которые говорит ему взрослый (воспитатель). Но ровный, спокойный, уравновешенный голос знакомого взрослого действует на ребёнка положительно, и он сам успокаивается.

Ребёнок к году должен вполне освоиться с разнообразной пищей, которая назначается ему педиатром, и чётко выдерживает в режиме время от одного кормления к другому.

Приучая ребёнка есть с ложки, надо набирать кашу или пюре только на кончик ложки, чтобы пищи в рот попало немного, тогда малыш может легко проглотить эту небольшую порцию, иначе дети давятся, и это их пугает, в результате чего они потом могут совсем отказаться есть с ложки.

После еды необходимо аккуратно вытереть рот ребёнку чистой мягкой салфеткой. Приучая пить жидкость, тоже начинают с ложечки.

У ребёнка сосательный рефлекс врождённый, самостоятельно есть и пить с ложечки он не умеет, поэтому формировать этот навык нужно очень осторожно, постепенно, медленно, дать ребёнку прочувствовать этот сложный для него процесс.

Когда ребёнок научится самостоятельно садиться и хорошо сидеть (это примерно происходит к 8 месяцам жизни), то на время кормления его следует усаживать на высокое креслице со спинкой и локотками, в таком положении на время кормления ребёнку сидеть значительно удобнее, чем на коленях у взрослого.

Когда ребёнок будет приучен хорошо есть с ложечки, снимая пищу губами, можно кормить за высоким столом 2-х детей одновременно, попеременно давая есть то одному, то другому ребёнку. Малыши не спеша пережёвывают пищу, сидя напротив друг друга. Взрослый, при этом, сидит посередине.

Воспитатель сопровождает процесс кормления тихой ласковой речью. Можно использовать различные приговорки, потешки, пестушки, связанные с процессом кормления, едой; детей называют по имени: «Сейчас Танечку вкусной кашкой покормлю, а Ванечку сладеньким молочком попою, и вырастут наши детки большими, красивыми!»

Во время кормления воспитатель должен поддерживать на столе чистоту и порядок, вырабатывая тем самым у ребёнка привычку к чистоте и аккуратности.

С 6-ти месяцев в руку ребёнка можно давать корочку хлеба (маленький кусочек), чтобы он учился его удерживать, тогда к 8-ми месяцам малыш будет уверенно подносить его ко рту.

С 8–9 месяцев детей приучают пить из чашки, первое время чашку наполняют до половины или на одну треть, стимулируя поддерживать её руками и подносить ко рту с помощью взрослого.

С 10 месяцев учат придерживать чашку обеими ручками и пить из неё.

С 11–12 месяцев — брать чашку со стола при небольшой помощи взрослого и пить из неё.

Когда ребёнок научится ходить самостоятельно, его сажают есть за невысокий квадратный стол (стул подбирается соответственно росту ребёнка). За такой стол можно посадить до 3-х детей, рядом садится взрослый, помогая есть малышам и контролируя весь процесс кормления. Воспитатель продолжает их обучать сначала держать чайную ложку самостоятельно, затем брать пищу, подносить ко рту и так далее. Также воспитатель обучает детей есть жидкую, полугустую, густую пищу ложкой, обед кушать с хлебом, постепенно откусывая по кусочку. Помимо этого, помогает вытирать рот салфеткой.

Процесс кормления детей после первого года жизни осуществляется постепенно и последовательно от игровой деятельности. В первую очередь приглашают кушать самых маленьких и ослабленных малышей, у которых начинает пропадать интерес к игре, и они, видя приготовление взрослых к еде (няня проносит кастрюлю с вкусно пахнущей пищей), проявляют

беспокойство, некоторые дети даже могут начать плакать. Таких детей берут на кормление в первую очередь.

Годовалый ребёнок под контролем взрослого моет руки перед едой, ему помогают надеть нагрудник и усаживают удобно на стульчик за накрытый стол.

К 1 году 3-м месяцам большинство детей приучаются есть самостоятельно. Таких малышей можно сажать за стол по 4 человека и давать в руки десертную ложку.

Воспитатель внимательно следит за детьми во время приёма пищи, помогает, если какой-то малыш устал есть сам и докармливает его 2-й ложкой. Когда ребёнок поел и вытер рот салфеткой, взрослый приучает его кивком головы благодарить за еду, снять нагрудник и только тогда вставать из-за стола.

Приучая ребёнка есть самостоятельно, обращаем внимание на то, чтобы он правильно брал ложку и держал её. Учим наклоняться над тарелкой, есть не спеша, брать пищу маленькими кусочками, хорошо прожёвывать её, не проливать, не рассыпать крошек, не пить из тарелки, не пачкать себе лицо и руки, не брать пищу руками, не брать пищу из тарелки другого ребёнка, не бросать недоеденные куски на пол, не класть еду в карманы, не брать с собой.

После еды запачканные пищей лицо и руки ребёнка лучше вымыть, а не вытирать салфеткой.

К 2-м годам дети, обычно, уже все умеют есть самостоятельно, аккуратно пользуются салфеткой, встают из-за стола, сняв нагрудники, задвигают стульчики и благодарят за еду словом «спасибо».

Приучать ребёнка к опрятности сразу после еды нецелесообразно. Лучше это сделать минут через 30 после еды, перед тем, как детей укладывают спать, перед прогулкой, перед игрой или по просьбе малыша.

Правила кормления детей младенческого и раннего возраста:

- кормить в установленные часы;
- давать есть только то, что полагается по возрасту;
- не допускать беспорядочного кормления фруктами, сладостями и подобным в промежутках между завтраком, обедом и ужином;
- перед кормлением тщательно вымыть руки ребёнку и кормящему взрослому;
- ребёнок должен кушать из отдельной посуды;
- кормить ребёнка не спеша, спокойно, терпеливо, всё внимание взрослого должно быть направлено на ребёнка, следить, как он жуёт и проглатывает пищу, давать ему возможность передохнуть, а не глотать пищу наспех; не набивать ему полный рот, давать еду с ложечки небольшими порциями;
- во время кормления строго соблюдать чистоту: вытирать лицо салфеткой; своевременно приучить есть самостоятельно и правильно пользоваться столовыми приборами;
- учить благодарить за еду.

Собирова Любовь Михайловна, логопед-дефектолог Государственного казённого учреждения здравоохранения Самарской области «Дом ребёнка «Солнышко» специализированный»

https://infourok.ru/organizaciya-pitaniya-detey-mladencheskogo-i-rannego-vozrastov-2937578.html