

Режим Сон Питание ребенка

Режим дня ребенка, принципы питания, здоровый сон

РЕЖИМ

Существуют стандартные рекомендации по режиму для детей раннего и дошкольного возраста.

Помимо возрастных, могут быть еще оздоровительные (щадящие) режимы. Конечно, в условиях детского сада трудно организовать режим так, чтобы учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, но если в группе много детей, нуждающихся в каких-то особенностях режима, то, естественно, целесообразно взять за основу именно один из оздоровительных режимов, пользуясь рекомендациями Ю. Ф. Змановского:

1. Режим дня организуется в соответствии с особенностями биоритма, с обязательным учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня. То есть если в группе преобладают «жаворонки», то организацию занятий необходимо делать с учетом пика их активности в первой половине дня, а если преобладают «совы», то некоторые занятия, возможно, будут более результативными во второй половине дня (учеными доказано, что такие занятия, как физкультурные и музыкальные, лучше проводить во второй половине дня).

В этом плане интересен опыт зарубежных детских садов (например, в одном из детских садов Берлина), где было более свободное отношение к режиму: особенно ярко выраженных «сов» приводил в детский сад тот родитель, который уходил на работу последним, а забирал ребенка (любого) тот из родителей, который приходил с работы первым, для того чтобы малыш не переутомлялся.

2. При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (стереотипные) компоненты, которые обязательны:

время приема пищи;

укладывание на дневной и ночной сон;

общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты режима динамические, т. е. они не должны быть строго «включены» в одни рамки и необязательны раз и навсегда.

3. При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полной реализации в жизни каждого ребенка трех моментов: полное удовлетворение потребности в движении, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

4. Достаточный (но не укороченный и не излишний) по продолжительности дневной и ночной сон детей.

Длительность сна определяется не только возрастными особенностями, но и индивидуальными проявлениями деятельности мозга ребенка. При организации дневного сна целесообразно больше пользоваться поступлением свежего воздуха.

Температура воздуха в спальне при этом может не превышать +5° С. Запомните: нет ничего хуже, чем сон ребенка в спертom воздухе.

5. При организации оздоровительного режима желательно учитывать сезонные особенности. Поэтому в детском саду желательно иметь два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. При этом основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования и двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

СОН

От 1 года до 1,5 лет ребенок должен спать два раза в день. Обычно первый дневной сон бывает после завтрака и небольшой прогулки, второй — или после обеда, или перед полдником, если после обеда малыш активно бодрствует. Продолжительность дневного сна у разных детей может быть неодинакова, но в среднем составляет 3 часа в день.

Ночной сон длится 10—11 часов.

Иногда ослабленные, недоношенные дети, находящиеся в адаптации к детскому саду (яслям), сохраняют себе второй сон дольше 1,5 лет. Предоставьте им такую возможность. Они сами перейдут на один сон, когда созреют. Переход на один сон — процесс крайне индивидуальный.

Ранний переход (до 1,5 лет) на один сон нежелателен, так как дети утомляются от длительного бодрствования, перевозбуждаются и не могут уснуть.

Если при переводе на один сон ребенок не справляется с новым режимом, нужно временно перевести его на прежний режим.

При назначении режима учитывают индивидуальные особенности, поведение ребенка, длительность бодрствования без признаков утомления, длительность засыпания.

В течение первых двух лет жизни, когда особенно заметен рост ребенка (он увеличивается примерно на 32 см), малышу необходимо часто отдыхать лежа. Стоя ребенок растет хуже. Хорошо выспавшийся малыш просыпается сам, в одно и то же время, он бодр, энергичен, жизнерадостен.

С возрастом существенно изменяется не только длительность, но и характер бодрствования детей: оно становится более разнообразным. Следует помнить, что однообразные занятия, длительное ожидание ведут к снижению активности детей, к утомлению. Особенного внимания требуют эти вопросы при организации бодрствования детей в раннем возрасте.

Назначение режима должно происходить на основании комплексной оценки состояния здоровья ребенка. Это позволит в полной мере учесть не только возраст (в том числе биологический) и здоровье, но и индивидуальные особенности ребенка (потребность в длительном бодрствовании, частота и длительность дневного сна и т. п.).

Какие же признаки могут свидетельствовать о правильно назначенном режиме? К ним относятся:

1. Ребенок активен и спокоен во время бодрствования.
2. К концу бодрствования наступает утомление (но не возбуждение).
3. Ребенок сохраняет аппетит.
4. Спокойно и быстро засыпает.
5. Крепко спит.
6. Просыпается бодрым.

Если в одной и той же группе находятся дети, нуждающиеся в разном режиме сна и бодрствования, то необходимо установить два или три режима, разделив детей на подгруппы. Воспитатель должен иметь пофамильный список этих детей. Для создания лучших условий дети из различных возрастных подгрупп должны быть максимально разобщены. В этом случае дети меньше устают от общения друг с другом, а взрослые могут уделять каждому ребенку максимум внимания.

С 1,5 до 2 лет ребенок спит днем один раз — около двух часов. Сокращается и ночной сон, но общая продолжительность сна составляет не менее 14—13 часов.

Безусловно, режим требует строгого соблюдения. Однако, если поведение ребенка свидетельствует о том, что он утомился, его следует уложить спать раньше, чем предусмотрено по режиму; если он продолжает крепко спать, будить малыша насильственно не следует. Если подобные отступления в режиме ребенка часты, это может свидетельствовать о несоответствии установленного режима индивидуальным особенностям ребенка. О необходимости перевода ребенка на другой режим могут

свидетельствовать: возраст (целесообразно не только ориентироваться на паспортный возраст, а учитывать степень зрелости и состояние здоровья); трудности в засыпании (особенно последний дневной сон); сокращение сна; отсутствие утомления перед сном. При организации режима детей раннего возраста очень важно учитывать воспитательную роль режимных процессов.

Режимные процессы — это кормление, укладывание на сон, подъем, сборы на прогулку и возвращение с нее, проведение гигиенических процедур.

Правильное проведение режимных процессов играет огромную роль в воспитании ребенка, требует четкого соблюдения всех требований, терпения со стороны взрослых, так как дети нуждаются в непосредственной помощи взрослого.

В раннем возрасте один из ведущих принципов — принцип постепенности включения каждого ребенка в режимный процесс; при организации кормления за стол усаживают первыми тех 2—3 детей, которые не умеют есть самостоятельно. Остальные в это время продолжают играть.

Наиболее удачно на втором году жизни комплектование группы, когда половину группы составляют дети от 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев («двухсонники»), а половину — от 1 года 6 месяцев до 2 лет («односонники»).

В режимных процессах у ребенка воспитываются умения, связанные с подготовкой ко сну, выходом на прогулку и возвращением с нее, уходом за волосами, зубами, навыками опрятности.

ПИТАНИЕ

Принципы питания детей практически одни и те же на протяжении раннего и дошкольного возраста.

1. Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевую тракт.

У большого числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздраженного кишечника; при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами.

Поэтому очень важно правильно кормить ребенка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

2. Приток питательных веществ в организме происходит за счет того, что организм извлекает их непосредственно из пищи, перерабатывает с помощью специальных пищевых добавок и кишечника либо синтезирует сам. Поэтому очень важно знать примерные рекомендуемые наборы продуктов, так как не все пищевые вещества синтезируются в организме.

3. Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне, и вводят в него пектины — очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

1) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

2) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ; именно поэтому ученые не очень рекомендуют многие нетрадиционные диеты для детей, так как созревание ферментных систем еще не закончилось; необходима также здоровая сердечно-сосудистая система, так как она осуществляет «доставку» переработанных пищевых продуктов и кислорода;

3) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребенка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Практически во всех учреждениях имеет место II вариант (или I), и если ребенок уже привык к определенному алгоритму (порядку) приема пищи, то следует его придерживаться и дома (в субботу и в воскресенье, а также организуя ужин).

III вариант, по данным научных исследований, также физиологичен у детей, так как небольшие, равные части пищи хорошо перевариваются, эвакуируются из желудка и усваиваются в организме.

Практически это достигается тем, что в обед ребенок получает либо более густой суп и третье блюдо (в отличие от традиционных I, II), или второе и третье блюдо (перед этим ребенка можно напоить водой).

Данный режим питания созвучен современным тенденциям в зарубежных публикациях; чтобы избежать избыточной массы, есть часто и равномерно мало.

IV вариант можно рекомендовать в летнюю жару, когда под влиянием высокой температуры окружающего воздуха у ребенка имеет место некоторое угнетение деятельности желудочно-кишечного тракта; тогда вместо обеда он может съесть то, что полагалось в полдник, а поспав и отдохнув, с удовольствием съест то, что предназначено для обеда (в детских учреждениях в таких случаях рекомендуется готовить обед и полдник в соответствующее время, тогда никаких претензий со стороны органов санэпиднадзора не будет).

При организации питания детей в возрасте старше одного года необходимо ориентироваться на нормы потребления основных пищевых веществ и энергии, принятые для детей раннего и дошкольного возраста.

Известно, что при большинстве соматических и наследственных заболеваний потребность ребенка в основных пищевых веществах и энергии практически не отличается от потребности здорового ребенка (К. С. Ладодо, Г. Ю. Сажин, 2000).

В пищевом рационе должны постоянно присутствовать молоко и молочные продукты.

Важно, чтобы ребенок систематически получал разнообразную пищу с достаточным содержанием белка, минеральных солей, витаминов и других веществ.

Как узнать, получает ли ребенок все необходимые пищевые вещества?

Во всех детских садах питание организовано согласно основным санитарно-гигиеническим требованиям, поэтому всмотритесь внимательно в Примерный суточный набор продуктов, рекомендуемых ребенку дошкольного возраста, и вы убедитесь, что ребенок питается правильно.

Еще лучше, если вы будете интересоваться ежедневно, что и сколько ел ребенок в детском саду и что рекомендуется на ужин (в детском саду соответственно желательно иметь примерные рекомендации ужинов).

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо, надо использовать каждый день; рыба, яйца, сыр, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребенок должен их получить 1—3 раза.

Ребенок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда. Отдельные блюда необходимо правильно сочетать даже в течение дня. Так, например, если в обед был суп, заправленный крупой, то на гарнир ко второму блюду следует предложить овощи.

Еще раз подчеркиваем слово примерный, так как у каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития.

Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребенка насильно.

Источник белка — молочные продукты, мясо, яйца.

Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и

микроэлементов.

При дефиците витамина В1 мышцы плохо сокращаются, у ребенка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения.

Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества — калий, магний, кальций и железо.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Ниже приводятся примерные схемы правильного питания ребенка, а также некоторые симптомы алиментарно зависимых (зависимых от питания) состояний.

Дети начиная с полутора лет, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зеленый лук, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы и пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре.

Количество жидкости, которое ребенок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учетом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100—120 мл на 1 кг массы тела.

Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипяченую и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.

Большое значение в правильном питании детей раннего и дошкольного возраста имеют объемы предлагаемых ребенку блюд. Они достаточно строго нормируются, и существенные отклонения от них в любую сторону чреваты легко предсказуемыми последствиями.

В ДОУ должно составляться перспективное двухнедельное меню с учетом сезонного наличия свежих овощей и фруктов, зелени. При составлении меню следует добиваться соблюдения обеспечения ежедневной потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах. При этом необходимо следить за правильным соотношением в рационе белков и жиров животного и растительного происхождения. Жиры растительного происхождения должны составлять около 25—30% общей потребности ребенка в жирах, животные белки — не менее 50—60%.

Для обеспечения ребенка необходимым количеством воды в рационе питания пять блюд должны быть жидкими:

молоко, кофе или чай с молоком — на завтрак;

первое и третье блюдо — на обед;

кефир, молоко или чай с молоком — на полдник;

кефир, простокваша или компот — на ужин.

Для более полного обеспечения рациона витаминами и микроэлементами в меню необходимо ежедневно включать салаты из сырых овощей, свежие фрукты, давать соки и фруктовые пюре для детского питания (промышленного производства).

Для правильной организации питания большое значение имеет обстановка, в которой дети принимают пищу. Процесс кормления должен проходить спокойно, в уютной,

доброжелательной обстановке. Это способствует выработке у детей положительного отношения к процессу приема пищи.

Для обеспечения правильного питания в течение дня необходимо соблюдать соответствие в питании детей в ДООУ и дома. Для этого в группах следует вывешивать рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время и в выходные дни с учетом того, какие продукты получили дети в ДООУ. В выходные и праздничные дни, во время летних отпусков рекомендуется придерживаться режима питания, принятого в ДООУ.