

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения угранский
детский сад «Катюша»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Организация питания детей дошкольного возраста в разных странах мира



Рацион в детском саду является важным "кирпичиком" развития детей, поэтому меню в учреждениях дошкольного образования уделяется серьезное внимание. А в зарубежных странах обед детей вызывает особый интерес, ведь он сильно отличается от привычного нам. Суп, без которого обед в родном детском саду немыслим, исключительно наша, российская традиция. Поэтому засилья первых блюд вы точно не встретите в детских садах за границей. Если только овощные супы, да и то раз в неделю.

Расскажем, как организовано питание в детских садах разных стран. Вот как питаются дети в детских садах за границей...



Детям необходимо не только восполнять запасы энергии, но и расти, и интенсивно развиваться. Очевидно, что нехватка любых пищевых веществ может сказаться задержкой роста, физического и умственного развития, а также нарушением формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей младшего школьного возраста. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Великобритания

Практически все дети Великобритании также привыкли носить с собой ланчбоксы. Хотя здесь ребёнок без заветной коробочки голодным не останется. В садике предлагают небольшие закуски – крекеры, соки, но на этом все. Правда, есть и сады с бесплатным питанием – они очень популярны, и попасть очень сложно. Зато счастливишки вкушают полноценное четырёхразовое питание. На завтрак мюсли с молоком, на ланч – фрукты, обед – обязательно что-то горячее, например, макароны с сыром, чикен карри, хот-дог,

лазанья, рыбный пирог, полдник – сэндвичи или соусы с печеньем и фрукты. Кстати, в частных садах родители организывают кейтеринг, сами его оплачивают, и всех детей кормят организованно.

Германия

Надо отметить, что в Германии продовольственное снабжение детских садов, как и школ, может сильно различаться. Есть детские сады, где обед готовят в самом учреждении, в другие еду привозят региональные поставщики. С рационом может ознакомиться каждый родитель: меню на неделю вывешивается заранее.

Рацион малыша в дошкольном возрасте может способствовать выработке привычки правильно питаться на протяжении всей жизни. Так что же должны есть дети, по мнению немецких экспертов, чтобы вырасти крепкими и здоровыми?

На вопрос, о том сколько должно быть приёмов пищи, немецкие эксперты считают, что это зависит от структуры детского сада. Как правило, в детском саду предлагают завтрак или перекус, где ребенок может позавтракать принесенными с собой продуктами. Между завтраком и обедом - небольшой перекус. Обед. И полдник во второй половине дня.

Первое условие: питание должно быть разнообразным. Речь идет о маленьком человеке, у которого должна быть возможность познакомиться со всем многообразием продуктов. Мы не рекомендуем делить еду на "полезную" и "неполезную". Главное - обеспечить разнообразие. Еда должна доставлять удовольствие. Это эмоции. Как раз в первые годы жизни у ребенка закладываются основы, его отношение к еде. Чем больше вкусов он попробует на этом этапе, тем разнообразнее будет его выбор потом. Важно предлагать, даже если ребенок откажется.



Италия

Диетологи в детских садах и школах подбирают сбалансированное количество белков, жиров, углеводов с учетом возраста и особенностей организма. В детских садах разработано и применяется два вида меню-летнее и зимнее. Этот метод питания позволяет получать в пищу только сезонные продукты, с наибольшим содержанием микроэлементов и витаминов. Питание в детском саду Италии вполне оправдывает ее репутацию как родины пиццы и всевозможных паст. Паста, лазанья и пицца-это обязательные спутники итальянской кухни и обожаемые детьми. Особое место занимает десерт. Летом даже дают мороженое. Малыши в Италии предпочитают мясные и рыбные блюда с рисом или пастой на гарнир.

Исландия

Основу завтрака в Исландии составляет овсяная каша. Её обычно готовят на воде или молоке, заправляя тростниковым сахаром, кленовым сиропом, маслом или фруктами. Также эта девочка съедает каждое утро столовую ложку рыбьего жира, так как он богат витамином D. Из-за близости к полярному кругу в Исландии дни зимой крайне короткие, что сказывается на недостатке солнечного света и, соответственно, на нехватке этого витамина. Многие детские сады и дошкольные учреждения в Исландии добавляют к детским завтракам печень трески, чтобы восполнить недостаток витамина D в организме.

Корея

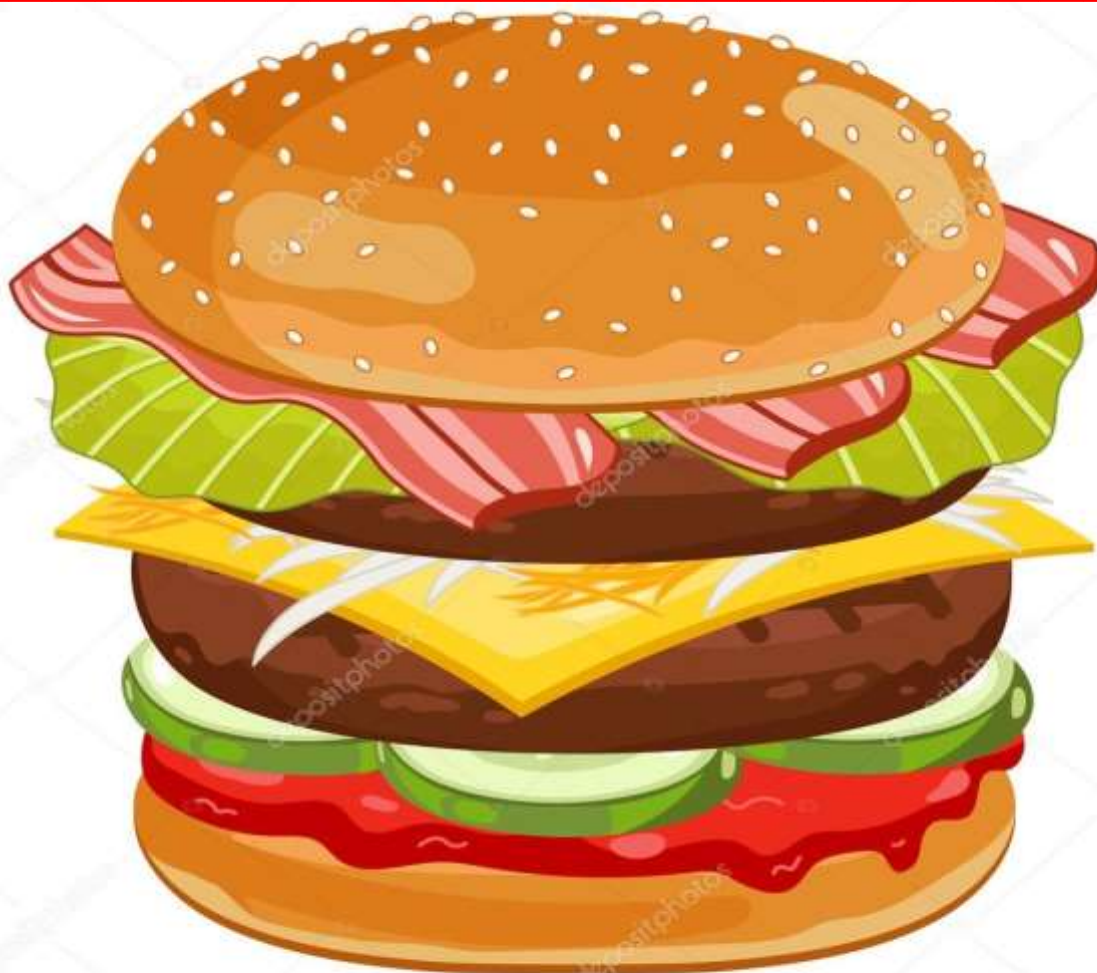
В Корее детишки ходят в детский сад с 3 до 5 лет. Трехразовое питание включено в стоимость услуг детского сада, но детям не запрещается приносить еду из дома.

У каждого ребенка в детском саду есть личный контейнер для еды, который в большинстве случаев покупается за деньги семьи. Ребенок приносит чистый контейнер утром в сад, ест из него, а затем грязным относит домой, где должен помыть его сам. Так детей приучают к самостоятельности. Все контейнеры одинаковые: в них имеется два больших отдела под рис и суп и 3–4 маленьких отдела под салаты и закуски.

Рацион детей состоит из фруктов, молочной продукции, риса, супа, а также панчханов – традиционных корейских салатов или закусок, которых подают много, но маленькими порциями. На завтрак и полдник детям дают фрукты, овощи, булочки, йогурты и каши. Пьют дети преимущественно чай или молоко.

Франция

Наверное, дети, которым действительно хочется позавидовать – маленькие французы. Разные виды сыров – это рядовая позиция в ежедневном меню. Томатный суп с вермишелью, телячье соте с тыквенным пюре, ветчина с картошкой фри, макароны с тертым сыром, тушеное филе рыбы с морковным гарниром, курица органик под зеленым горошком, а также фрукты, соки и йогурты – вот такой ежедневный праздник живота у малышей. Оказалось, во Франции, что ни день — разные виды сыров подают.



Для тех детей, которые не особо приветствуют правильную пищу, существует разгрузочный «четверг», правда, не каждую неделю. В этот разгрузочный четверг у малышек наступает настоящий праздник живота — картошка фри с ветчиной стоят того, чтобы с понедельника по среду питаться исключительно органической пищей, а ее здесь хоть отбавляй — курица органик, йогурт органик и т. д. Конкуренцию слову «органик» во французском меню может составить разве что «соус винегрет» — им заправляются все салаты. В состав соуса входят уксус и горчица. Между прочим, похлеще будет нашего майонеза, о котором мечтают наши малыши, хоть раз его попробовавшие.

Япония

В Японии дети посещают детский сад в возрасте от 3 до 6 лет. Министерство образования Японии не очень следит за вопросом организации питания, и детские сады сами устанавливают свои правила. Организация питания в разных садиках разная: есть детсады, куда привозят готовую еду из специальных центров. Есть смешанный тип питания: два раза в неделю детсадовская, два раза – из дома.

Во многих детских садах родителей обязывают самостоятельно готовить для ребенка комплексные обеды в коробочках (яп. бэнто). Чтобы коробочки были сформированы правильно, родителей могут научить этому на специальных занятиях, организованных детскими садами. Составить такую коробку-это большое искусство! 24 вида продуктов должны быть приготовлены собственными руками и красиво разложены в коробке, чтобы

ребенок получил эстетическое наслаждение от процесса приема пищи.

Главное правило - никаких замороженных полуфабрикатов. Основными ингредиентами бэнто, как правило, являются рис, яичница, сосиски и несколько видов овощей (реже фруктов). Если руководство детского сада решило, что питание в детском саду обязательно, то в рацион детей обычно входят рис или лапша, мясо, рыба или морепродукты.

Бразилия

Многие бразильские родители уверены, что небольшая порция кофе обеспечивает детей необходимыми витаминами и антиоксидантами, помогая также концентрировать внимание в школе. Педиатр этих детей говорит, что кофе для детей полезно в умеренных количествах. На завтрак они едят тосты с маслом и сыр с ветчиной.

Аргентина

В детских садах Аргентины обычно нет поваров, готовящих им еду. Здесь принято детей забирать в полдень, и дома их кормить и укладывать спать. Родители, оставляющие ребенка на целый день, должны дать ему обед и полдник с собой, чтобы воспитатели подогрели в микроволновой печи. Несмотря на то, что своя еда, но все равно нужно платить за обслуживание, поскольку ребенку нужно помочь покушать и убрать за ним (примерно 1,5 доллара в день). Воспитатели не следят за здоровым питанием, если ребенок не питается в общей столовой детского сада. Поэтому довольно часто дети питаются бутербродами и соками. Также родители не ограничивают детей в приеме сладостей.

Израиль

Еду для детей в садиках готовят непосредственно на кухне детского сада, но иногда хозяйки прибегают к услугам фирм по приготовлению готовой еды, которая привозится уже горячей в одноразовой посуде и в специальном контейнере, чтобы еда не остывала.

Но в последние годы государство Израиль в лице Министерства просвещения и Министерства здравоохранения проводит политику оздоровления детей – законодательное изменение рациона питания в учебных заведениях, добавления дополнительных часов спорта и т. д. Министерство образования выпустило циркуляр, в котором значатся требования и нормы предъявляемые к питанию в садиках и школах.

Некоторым учебным заведениям сложно дается переход на правильный здоровый рацион, не все воспитатели готовы распрощаться с "Милками", "Дани", сладкими напитками, жареным и жирным, ведь гораздо проще и быстрее накормить ребенка тем, что он без вопросов съедает, нежели уговорить съесть что-то действительно полезное, хоть и менее любимое и привычное.

США

В частных детских садах дети приносят ланч-боксы с собой. В государственных садах количество приемов пищи стандартно: завтрак, второй завтрак (снэк, обед и полдник. Рацион деток состоит из таких продуктов: куриные или рыбные палочки, иногда котлетки, тушеные курочки, тушеные овощи, рис, макароны, консервированные фрукты, печенье, сок. Родителям позволено интересоваться процессом приготовления пищи, приходить на кухню, пробовать приготовленные блюда. Возможно, рацион наших детей не такой изысканный, как у французских и не такой разнообразный, как у шведских, но он точно полезный и сбалансированный.

Бельгия

То, что мы называем детским садом, в Бельгии — это школа для малышей, куда идут совсем крохи. До 2,5 лет дети ходят в ясли, а в 2,5 идут в школу. Это специальные малышковые школы, куда ходят от 2,5 до 6 лет.

с 12.00 до 13.30 в школе обеденный перерыв. При желании в это время ребенка можно уже забирать. Малыши, которые остаются в школе на полный день, собираются в общей столовой, достают из рюкзаков питье и принесенные бутерброды и перекусывают.

Некоторые школы предоставляют платное горячее питание, на завтрак детям дают супы-пюре, обед- обычно дают рыбу, мясо или вегетарианское блюдо. Своих кухонь в школах нет. Еду заказывают в специальных фирмах, которые обеспечивают питанием больницы, школы, гос. учреждения.

Нидерланды

Декретный отпуск в Голландии всего три месяца. В Голландии женщины могут сидеть с ребенком всего три месяца после родов. С 3 месяцев малышей отдают в ясли, а когда детки подрастают, и могут самостоятельно держаться на ногах, они переходят в садик. Обычно садовый возраст — это с полутора до четырех лет. А в четыре года голландские дети уже идут в школу.



С питанием в яслях все более-менее просто. Утром с ребенком родители приносят еду: грудное молоко, смеси, каши, пюре — кто что ест, и указываешь время кормления. Воспитатель накормит ребенка, как указано. Здесь стараются придерживаться режима, к которому ребенок привык дома.

Кроме обеда, в течение дня у детей два перекуса: в 10 часов – фрукты, и еще один — в 16 час.

Родители могут высказать пожелания по поводу меню, и к этим пожеланиям прислушиваются. Хотя конечно никто не будет делать ребенку суп, если все остальные едят бутерброды. А бутерброды - самая распространенная еда в Голландии, ими здесь питаются и стар, и мал.

Швеция

Интересный и взрослый подход к детскому питанию применяют в Швеции. Маленькие шведы с двух лет самостоятельно берут подносы и накладывают себе что хотят и сколько хотят. Самый настоящий шведский стол. Интересно, но взрослые мотивы прослеживаются и в самом рационе. Детям дают и острую, и специфическую пищу, объясняя это тем, что не каждая семья может себе позволить такое разнообразие, а детям хорошо познакомиться с кухнями стран мира. Единственное, что даётся с ограничением и только с согласия родителей – сладкие джемы. Один из перекусов в саду — фруктовый. А еще часто угощают мороженым.

В шведских садиках к еде для детей относятся очень серьезно. На экологических продуктах просто помешаны. Мясо — только шведское, экологически чистые овощи и фрукты. В Швеции есть отдельное меню для детей из мусульманских семей, для аллергиков. Таким деткам готовят отдельно, это все учитывается.

Китай

В Китае детсадовским возрастом считается от 3 до 6 лет. Питание в китайских детских садах обязательно предусмотрено, а его стоимость входит в ежемесячную плату, вносимую родителями. Детей кормят три раза в день, так что нет необходимости приносить еду с собой. В 8:00 у детей завтрак, в 14:30 обед, в 17:00 ужин.

Поскольку уровень жизни в регионах страны варьируется, меню в детских садах может сильно различаться. Например, обед в детском саду может состоять от одного до трех блюд (+ десерт). В основном в меню входят рис, овощи, мясо и обязательно тарелка супа. В меню, как правило, нет ничего острого и жирного. Практически всегда детям на завтрак дают стакан молока, и это несмотря на то, что китайцы генетически предрасположены к непереносимости лактозы.

Возможно, рацион наших детей не такой изысканный, как у французских и не такой разнообразный, как у шведских, но он точно полезный и сбалансированный.

Кстати, в России для детей в детских садах предусмотрено питание четыре раза в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Для детей готовят мясо и овощи, в рацион также входят фрукты, кондитерские изделия и молочные продукты. Каждый день родители получают

меню с указанием продуктов, из которых приготовлены блюда.

Действительно, всё познаётся в сравнении. Российские детские сады оказываются конкурентоспособны в сравнении с системами дошкольного питания, сложившимися в разных странах мира.



**Питание
человека –
важный
компонент
здорового образа
жизни!**