ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: выживет ли ваш ребёнок (и вы вместе с ним)

Питание ребёнка – это не только белки, жиры и углеводы, но и эмоции: радость от любимого блюда, тревога из-за «ничего не ест», споры в семье и сотни вопросов к воспитателям. В этой книге мы соединяем факты и практику, чтобы родители могли опираться на знания, а не на страхи.

Здесь мы спокойно и по делу разберём все стороны питания в детском саду. Разделы книги построены так, чтобы вы могли быстро найти нужную тему: от «паники вокруг еды» до адаптации домашней кухни под садовские привычки. Здесь нет волшебных рецептов, зато есть логика, нормы и рабочие советы, которые можно применять уже сегодня.

** Издание адресовано родителям детей раннего и дошкольного возраста, а также будет полезно воспитателям и всем, кто хочет выстраивать спокойное и бережное отношение к еде: чтобы ребёнок рос здоровым, а семейные завтраки и обеды оставались временем для общения, а не для стресса.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3-4
1 ПАНИКА ВОКРУГ ЕДЫ	4-5
2-3 ПРО МЕНЮ И ПРИВЕРЕД	6-12
4 АЛЛЕРГИИ И ДИЕТЫ	12-13
5-6 БРАКЕРАЖ И РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ	13-16
7 ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	17
8 АДАПТАЦИЯ	18-21
9 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21-22
7 ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ	23-24

Введение, или Почему вы вдруг заинтересовались кашей

До определённого момента вас совершенно не волновало, чем кормят вашего ребёнка в детском саду. Вы знали: там дают кашу, суп, компот. Ну, ещё что-то. Вы были счастливы.

А потом случилось что-то из этого списка:

– ребёнок заявил, что в саду «невкусно» (но что именно – не помнит);

– другая мама в чате написала: «А вы видели, что сегодня в меню?» – и вы поняли, что нет, не видели;

– бабушка узнала, что ребёнку дают рыбные котлеты, и теперь звонит вам каждый вечер;



– вы просто прочитали меню на стенде и обнаружили слово «печёночный паштет».

Поздравляю. Вы попали.

Теперь вы хотите знать всё: кто придумывает меню, проверяют ли еду, можно ли прийти и попробовать, что делать, если у ребёнка

аллергия, и – главное – не голодает ли ваш ребёнок в этом учреждении, за которое вы, между прочим, платите (или не платите, но всё равно волнуетесь).

Эта книга для вас. Она маленькая, читается за два вечера (один – если ребёнок лёг рано) и написана без канцелярита. Хотя без нормативных документов обойтись не получится – питание в детском саду регулируется строже, чем ваша налоговая декларация. Но я постараюсь перевести.

Глава 1. Краткая история родительской паники вокруг детсадовской еды

Каждое поколение родителей проходит через одни и те же стадии.

Стадия 1. Доверие. «Ну, там professionals, они знают, что делают». Длится от нескольких дней до нескольких недель. Особенно характерна для родителей, которые отдавали ребёнка в сад с радостью и чувством выполненного долга.

Стадия 2. Тревога. Ребёнок приходит домой и говорит что-то вроде: «А нам дали розовый суп». Вы начинаете гуглить. Выясняется, что розовый суп – это свекольник, и он

вообще-то полезный. Но осадок остался. И стал розовым.

Стадия 3. Расследование. Вы изучаете меню, СанПиН, нормативы, читаете статьи, вступаете в родительский комитет. Вы теперь знаете слово «бракераж» и можете объяснить разницу между витаминизированным напитком промышленного производства и поливитаминными таблетками. Ваша семья боится вас.

Стадия 4. Принятие. Вы понимаете: в саду кормят нормально. Не как в ресторане, не как у бабушки – но нормально. По нормам, по графику, по сезону. И ваш ребёнок, который дома не ел ничего, кроме макарон с сыром, вдруг начинает есть тушёную капусту. Вы не верите своим ушам, но это правда.



Цель этой книги – провести вас от первой стадии к четвёртой, минуя третью. Или хотя бы сделать третью короче.

Глава 2. Меню: кто его придумывает и почему там нет картошки фри

Кто главный по еде

Меню в детском саду – это не фантазия повара на тему «что у нас осталось в холодильнике». Это документ. Меню составляют на период не менее двух недель, отдельно для каждой возрастной группы (для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет – разные нормы). Утверждает его человек, которого вы знаете в лицо – заведующий ДОУ.

По каким правилам

При составлении меню учитывают физиологические потребности детей, нормы потерь при обработке продуктов и взаимозаменяемость ингредиентов. Проще говоря: ребёнок должен получать белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в правильных пропорциях, а не просто то, что сегодня дешевле.

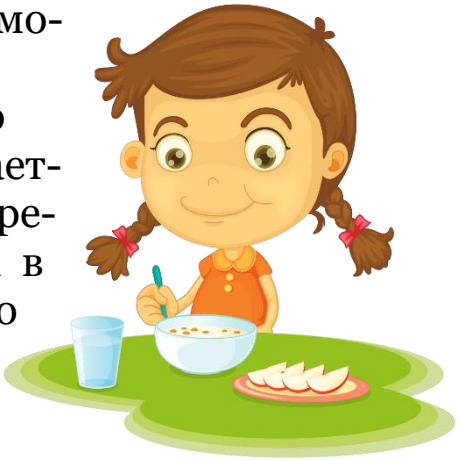
Меню можно корректировать под климат, национальные традиции и местные особенности. На Дальнем Востоке, например, чаще дают рыбу – и это нормально, если баланс соблюдён. Но убрать горячее и заменить его бутербродами нельзя. Это запрещено.

Про витамины

Если в регионе есть дефицит каких-то микроэлементов (например, йода, как у нас), в меню включают обогащённую продукцию: йодированную соль, витаминизированные напитки промышленного производства. А вот заменять витаминизацию выдачей поливитаминных таблеток нельзя. То есть ребёнку не будут давать «незнакомую таблетку после обеда» – витамины идут с едой, а не вместо неё.

Про калории

В течение дня допускается отклонение от норм калорийности по отдельным приёмам пищи – в пределах ±5%. Но в среднем за неделю показатели должны соответствовать нормам. То есть в один день может быть чуть меньше, в другой – чуть больше, но за неделю всё выравнивается. Это не значит, что в среду ребёнок голодный, а в пятницу объелся. Это значит, что система работает с запасом гибкости – как и должно быть.



Почему нет картошки фри

Потому что картошка фри – это жареное в большом количестве масла, а детям готовят преимущественно варёное, тушёное, запечённое и на пару. Жарка не запрещена полностью, но её стараются минимизировать. Это не каприз – это норматив. И, честно говоря, ваш ребёнок и так получит достаточно жареного в этой жизни. В саду пусть поест тушёного.

Глава 3. «А мой не ест суп»: что делать с привередой

Это, пожалуй, самая частая жалоба. Ваш ребёнок дома ест пять вещей, и супа среди них нет. А в саду суп каждый день. И вы уверены, что он голодный.



Вот что важно знать.

Первое. В саду не заставляют есть. Это не советский сад из ваших воспоминаний, где «пока не доешь, из-за стола не выйдешь». Воспитатели предлагают, по-

ощряют, помогают – но не кормят насильно. Если ребёнок не хочет – не ест. Никто не накладывает ему полную тарелку супа и не стоит с ложкой.

Второе. Дети едят в коллективе по-другому. Тот, кто дома отказывается от супа наотрез, в саду может начать есть, потому что рядом Маша ест, и Паша ест, и даже тот мальчик, который всё время носит шапку наизнанку, – и тот ест. Коллектив работает лучше, чем уговоры. Не всегда – но часто.

Третье. Если ребёнок систематически не ест какую-то группу блюд, воспитатель скорее всего вам об этом скажет. И тогда имеет смысл подумать: может, стоит дома хотя бы иногда предлагать суп? Не как наказание, а как часть ужина. Рядом с макаронами. Чтобы ребёнок знал, что суп – это еда, а не кара небесная.

Четвёртое. Если ваш ребёнок не ест в саду вообще ничего – это повод не для паники, а для разговора. С воспитателем, с медсестрой, с заведующим. Не в чате, а лично. Как правило, проблема решается.

И вот ещё одна вещь, которую мы часто не замечаем: ребёнок не ест печень или морскую

капусту в саду не потому, что «в саду плохо готовят», а потому, что дома он просто не привык к этим вкусам.

Это не про плохое воспитание и не про «неправильных родителей». Это про опыт. Вкус – это привычка. Если ребёнок до трёх лет ни разу не пробовал печёночный паштет, то в саду тарелка с ним выглядит как инопланетный артефакт. И реакция самая естественная: «Я это есть не буду». Не из вредности, не из протеста, а из осторожности. Для ребёнка новый вкус – это как для нас попробовать что-то, о чём мы не знаем, из чего это сделано.

То же самое с морской капустой. Если дома её не было, то в детском саду она кажется странной: и цвет, и текстура, и запах. А дети очень внимательны к текстурам.



Что с этим делать? Не надо устраивать дома «курс дегустаций» и заставлять пробовать по ложке каждый день. Но можно потихоньку знакомить:

- **Давать пробовать по чуть-чуть.** Одна чайная ложка – это не «съешь всё», это «познакомься».
- **Не делать из этого события.** Если ребёнок попробовал и не понравилось – ок, без драмы. «Ну, сегодня не твоё, бывает».
- **Показывать своим примером.** Если мама или папа спокойно едят морскую капусту и говорят: «Мне нравится вот этот кусочек», ребёнок скорее захочет попробовать.
- **Играть с подачей.** Печень можно подать как маленькие котлетки, морскую капусту – в салате с чем-то привычным (например, с яйцом и огурцом).

В саду воспитатели тоже умеют «подружить» ребёнка с едой: посадить рядом с тем, кто ест, предложить одну ложку, не давить. Но если дома вкус уже немного знаком, ребёнку гораздо проще согласиться.

И ещё один важный момент: не стоит заранее настраивать ребёнка против блюда. Фразы вроде «Ой, ты же не любишь печень» или «Морская капуста такая странная» работают как установка: «Ага, значит, это точно не моё». Лучше нейтрально: «Сегодня в саду дают

печень. Кто-то любит, кто-то нет. Можешь попробовать, а можешь не есть».

Глава 4. Аллергия, диета и справка, которую все боятся нести

Если у ребёнка аллергия, непереносимость, диабет или другие медицинские показания – ему положено диетическое питание. Но для этого нужна справка от врача. Не ваше слово в чате, не рассказ воспитателю – а справка. Официальная, с подписью и печатью.



Как это работает. Вы приносите справку. Медсестра сада (заведующий) изучает её и производит замену запрещенных продуктов питания (блюд) на разрешенные, согласно медицинского заключения и исходя из вписанных продуктов на день. Всё зависит от конкретного случая и возможностей пищеблока.

Чего не стоит делать. Не нужно каждый день писать воспитателю: «А вы помните, что у нас аллергия на цитрусовые?» Если справка сдана – система работает. Воспитатель знает. Повар знает. В меню апельсинов нет. Выдохните.



Глава 5. Бракераж, суточные пробы и другие слова, от которых хочется есть

Эти слова звучат как из лаборатории, но на самом деле это простые и полезные вещи.

Бракераж – это ежедневная проверка готовой еды. Специальная комиссия (повар, медсестра, представитель администрации) пробует блюда и оценивает их: вкус, запах, цвет, консистенцию, температуру. Если что-то не так – блюдо не выдают детям. В журнал записывают результаты. Это не формальность – это защита.

Суточная проба – это порция каждого готового блюда, которую оставляют на хранение двое суток при температуре от +2 °С

до +6 °С. Зачем? На случай, если у нескольких детей заболят животы и нужно будет проверить еду. Звучит тревожно, но на самом деле это именно тот механизм, который делает еду безопасной. Представьте: если проба есть – значит, кто-то следит. Если нет – вот тогда стоит волноваться.



Документы на продукты. Все продукты, поступающие на пищеблок, сопровождаются документами о качестве и безопасности. Это не «бумажки ради бумажек» – это просле-

живаемость. Если молоко оказалось некачественным, по документам можно найти поставщика, партию, дату.

Если вы пришли в сад и захотели посмотреть бракеражный журнал – вы имеете право. Попросите. Не в обед, конечно, и не на пищеблоке. У заведующего или медсестры. Вам покажут.

Глава 6. Родительский контроль: как прийти, увидеть и не устроить скандал

В каждом саду может работать комиссия по контролю за питанием. В неё входят и сотрудники сада, и представители родителей. Вы можете в ней участвовать.

Что можно

– Наблюдать, как проходит приём пищи: сколько дают, едят ли дети, сколько остаётся на тарелках.

– Знакомиться с меню и проверять, соответствует ли фактический рацион тому, что заявлено.

– Снимать пробу блюд и оценивать вкус. Да, вы можете попробовать еду, которую дают вашему ребёнку.

– Проверять условия: чистоту обеденной зоны, состояние посуды, наличие спецодежды у сотрудников.



Чего нельзя

– Заходить в производственные зоны пищеблока. Там – санитарный режим, и вы туда не пройдёте. Не потому что вам не доверяют, а потому что так положено.

– Вмешиваться в технологический процесс. Не нужно объяснять повару, как варить кашу. Даже если вы шеф-повар. Особенно если вы шеф-повар.



– Отвлекать детей во время еды. Ваш ребёнок и так ест медленно – не надо ещё и болтать с ним про рыбные котлеты.

Контроль

По итогам контроля за организацией питания оформляется акт. Всегда результаты проверки обсуждают на административных совещаниях для принятия управленческих решний.

Глава 7. Питьевой режим, или Почему ребёнок всегда хочет пить именно на прогулке



В саду у детей должен быть свободный доступ к воде. Это значит – либо бутилированная, либо кипячёная вода, и она должна быть доступна в течение дня. Не «три раза по графику», а когда ребёнок захотел попить – он может попить.

Это не значит, что в группе стоит кулер, к которому дети подходят сами с напёрстками. Чаще всего воду наливают воспитатели или помощники воспитателя в индивидуальные кружки. Но доступ – есть, и это важно.

Если ваш ребёнок приходит домой и выпивает пол-литра воды залпом – это не обязательно значит, что в саду он не пил. Может быть, просто бегал много. Дети на прогулке не всегда вспоминают про жажду, а потом приходят в группу – и пьют. Нормально. Если же ребёнок постоянно жалуется на жажду – спросите воспитателя, как организован питьевой режим в группе. Это не подозрение, это вопрос.

Вы имеете право знать.

Глава 8. Адаптация: как подружить домашний стол с садовским

Если ребёнок ещё не пошёл в сад – самое полезное, что вы можете сделать, это постепенно «подтянуть» домашний рацион к садовскому. Не кардинально, не жёстко – просто начать предлагать те же блюда, что будут в саду: каши на завтрак, суп на обед, запеканки, котлеты, компоты.

Зачем? Чтобы в первый день в саду ребёнок не увидел в тарелке что-то совершенно незнакомое и не решил, что его пытают. «Каша» для ребёнка, который дома ел только хлопья с молоком, и «каша» для ребёнка, который ел рисовую и гречневую с детства, – это разные эмоции.

Несколько советов:

– **Не комментируйте еду негативно при ребёнке.** Фраза «ну и гадость эта ваша манная каша» – это не про вас, это про родителей из анекдотов. Но если вы скажете при ребёнке «я этот суп есть не буду, он невкусный», ребёнок сделает вывод: суп – это плохо. И в саду он тоже не будет.

– **Не кормите дома «садовской едой»**

как наказанием. «Вот пойдёшь в сад – там тебя научат есть суп!» – отличная установка, чтобы ребёнок возненавидел и сад, и суп, и вас.

– **Поддерживайте то, что делают в саду.** Если ребёнок начал есть в саду то, что дома отказывался, – радуйтесь. Не спрашивайте подозрительно: «Ты правда это ел? Тебя не заставляли?» Вы же хотели, чтобы он ел – вот он ест. Отлично.



Часто родители удивляются: «Дома он вообще не ест печень, а в саду съел!» Или наоборот: «В саду отказывается от морской капусты, хотя дома мы её едим». И то, и другое – нормально.

Но чаще всё-таки работает правило: если ребёнок дома вообще не сталкивался с каким-то продуктом, в саду он будет относиться к нему настороженно. И это не вина сада. Это просто человеческая природа: новое пугает.

Поэтому лучшая подготовка к садовскому меню – не «заставить полюбить всё», а «сделать незнакомое чуть менее незнакомым». Пусть ребёнок увидит, понюхает, попробует один раз. Пусть даже не съест – главное, чтобы это не было в первый раз именно в саду.

Вот несколько советов, как это сделать без стресса:

- **Вводите новые продукты в привычной обстановке.** Дома, когда ребёнок спокоен, а не когда он устал или расстроен.
- **Смешивайте новое со знакомым.** Печёночное пюре можно добавить в привычную котлету, морскую капусту положить в салат с кукурузой, которую ребёнок любит.
- **Рассказывайте про еду простыми словами.** «Это печень – она даёт силы, как супергеройское топливо». Или: «Морская капуста растёт в море, её любят морские животные». Детям нравятся истории.
- **Давайте право выбора.** «Сегодня можем попробовать печень или взять яйцо. Что тебе ближе?» Так ребёнок чувствует, что у него есть контроль, и меньше сопротивляется.

И, пожалуйста, не ругайте ребёнка за то, что он не ест. И не ругайте сад за то, что там дают «эти странные блюда». В детском саду дают то, что соответствует нормам и полезно. А задача родителей – помочь ребёнку привыкнуть к этим вкусам постепенно.

Глава 9. Заключение, в котором мы признаёмся, что тоже волновались

Мы знаем, о чём вы думаете, когда читаете меню на стенде. Мы в своё время тоже так думали. «А достаточно ли это? А вкусно ли? А кто это готовит? А пробуют ли?»

Ответы – в этой книге. Но если коротко: да, достаточно – по нормам, которые не придуманы вчера. Да, пробуют – каждый день. Готовит повар, у которого есть диплом, подтверждающий его квалификацию. А проверяют – и сотрудники сада, и родители (если захотят), и Роспотребнадзор (даже если не захотят).

Ваш ребёнок в саду не голодает. Он, может быть, не в восторге от печёночного паштета – но это другое. Это не голод, это вкус. Вкус формируется. И детский сад – одно из немногих мест, где его формируют **правильно**: без

сахара в каше, без кетчупа к котлете, без жареной картошки вместо тушёной.



Так что выдохните. Почитайте меню. Приходите на родительский контроль, если интересно. И помните: ваш ребёнок, который дома не ел ничего, кроме макарон, – в саду ест рыбу. Вы не знаете, когда это началось. Но вы знаете, где. И это хороший знак



Вместе с ребёнком

Для чтения и обсуждения стихи и сказки о питании:

- **З. Александрова «Большая ложка»**

О чём произведение. В стихотворении ребёнок и ложка становятся почти героями: ложка помогает есть, а малыш учится ею пользоваться. Тема – самостоятельность за столом и первые бытовые навыки.

***Связь с ДОУ*.** В саду ребёнок часто впервые пользуется «взрослой» ложкой. После чтения можно сказать: «В садике у тебя тоже большая ложка. Сегодня ты её покорил!» Это помогает воспринимать столовую как привычное место, а не как испытание.

•Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

О чём произведение. Успенский с юмором показывает типичные «отговорки» и капризы детей за столом, а заодно мягко показывает, что еда – это не только про вкус, но и про силы, рост, игры.

Связь с ДОУ. Часто родители переживают, что ребёнок «ничего не ест в саду». Обсуждение этого стихотворения помогает снять вину: «Ка-

призы за столом – нормально, и в садике с этим умеют работать».

Мини-задание для семьи. Придумайте «суперсилу» для каждого блюда: суп = «сила ног», каша = «сила ума», овощи = «сила зрения». Пусть ребёнок нарисует супергероя, который питается именно так.

Ю. Тувим «Овощи»



О чём произведение. Весёлый, ритмичный перечень овощей, который легко запоминается. Стихотворение работает как игровой каталог: тут и морковь, и капуста, и горох.

Связь с ДОУ. В меню ДОУ много овощных блюд (супы, рагу, салаты). После чтения ребёнок легче узнаёт знакомые продукты и охотнее пробует новое.

К. Чуковский «Федорино горе»

О чём произведение. Посуда убегает от неряшливой хозяйки, потому что за ней не ухаживают. Тема – чистота, порядок и уважение к вещам, которые по-могают готовить и есть.

Связь с ДОУ. В ДОУ строгие требования к чистоте пищеблока и сервировке. Обсуждение сказки помогает ребёнку понять, что «чистота – это про безопасность и заботу», а не просто «чтобы было красиво».