

Przedmiot: **Pielęgnowanie dziecka zdrowego.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **24.05.2020**

Temat: **Technika przygotowania posiłków dla dzieci. - 3 godziny.**

W codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty z wszystkich grup podstawowych. Dieta dziecka powinna zawierać mleko i przetwory mleczne, które są naturalnym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia. Źródłem pełnowartościowego białka i żelaza powinny być chude gatunki mięsa, ryby, drób i jaja, przy czym ilość spożywanych jaj należy ograniczyć do 3-4 sztuk tygodniowo. Źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe (mąki, kasze, makarony) oraz warzywa i owoce, które wzbogacają dietę dziecka w witaminy i składniki mineralne.

Należy także kontrolować spożycie słodyczy, pojadanie między posiłkami i picie napojów gazowanych.

Tabela. 4. Rozkład poszczególnych posiłków w ciągu dnia dla dzieci w wieku przedszkolnym [15, s. 17]

	4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie	25% -ok. 400kcal	25% - ok. 400 kcal
II śniadanie	-	10%-ok. 180 kcal
Obiad	35% - ok. 630 kcal	30% - ok. 540 kcal
Podwieczorek	15%-ok. 270kcal	10%-ok. 180 kcal
Kolacja	25% - ok. 400 kcal	25% - ok. 400 kcal
Razem	1700 kcal	1700 kcal

Propozycje posiłków dla przedszkolaka

I śniadanie - zupa mleczna, pieczywo z masłem, wędlina, ser, jajko, warzywa, owoce

II śniadanie -jedzone przeważnie w przedszkolu - kromka chleba z wędliną, serem, warzywo lub owoc, jogurt, serek, soki do picia lub koktajl mleczno-owocowy

Obiad - jedzony przeważnie w przedszkolu - zupy na wywarach z warzyw ze śmietaną, masłem, mlekiem, mięso, ryby, ser, jaja, drób, kasze, ziemniaki, warzywa, kompot lub owoce

Podwieczorek - owoce, koktajl, mus, galaretka, kisiel

Kolacja - najlepiej gotowana, zupy, naleśniki, pierogi, warzywa, pieczywo, wędlina, sery, mleko

Technika przygotowania posiłków dla dzieci

Posiłki dla niemowląt i małych dzieci muszą być przygotowane ze szczególną starannością w zakresie: higieny, składu i postaci.

Odciągnięte mleko kobiece może być przechowywane w lodówce lub podzielone na pojedyncze porcje zamrażane w specjalnie do tego przeznaczonych pojemnikach. Po rozmrożeniu (np. w ciepłej kąpieli wodnej lub w temperaturze pokojowej) wystarczy je podgrzać (nie ma konieczności gotowania) i podać dziecku wybraną metodą.

Mleko modyfikowane dostępne jest w postaci proszku łatwo rozpuszczalnego w wodzie lub gotowego do podania płynu.

Aby przygotować mieszankę należy

- obliczyć objętość mleka, jaka będzie potrzebna na jednorazowe karmienie,
- dokładnie przeczytać instrukcje na opakowaniu produktu,
- wymyć ręce,
- przygotować wyparzoną lub wysterylizowaną butelkę,
- odmierzyć odpowiednią ilość przegotowanej, ostudzonej do temp. około 40°C jakościowo dobrej wody,
- za pomocą miarki dołączonej do opakowania odmierzyć odpowiednią ilość proszku i wsypać do butelki z wodą (zazwyczaj na 30 ml wody jedna miarka proszku, czyli aby przygotować 100 ml mieszanki potrzebujemy 90 ml wody i 3 płaskie, nie ubijane miarki proszku),

- nakręcić nakrętkę ze smoczkiem,
- delikatnie wymieszać aż do uzyskania jednolitego płynu,
- podajemy pokarm dziecku za pomocą butelki i smoczka, kubeczka lub łyżeczki.

Aby podać dziecku fabrycznie przygotowane, płynne mleko należy:

- umyć ręce,
- otworzyć opakowanie,
- odmierzyć odpowiednią ilość mleka,
- podgrzać,
- podać pokarm dziecku za pomocą butelki i smoczka, kubeczka lub łyżeczki.

Aby przygotować kleik lub kaszkę należy:

- przeczytać instrukcję na opakowaniu,
- umyć ręce,
- przygotować odpowiednią ilość przegotowanej, ostudzonej wody lub mleka modyfikowanego,
- za pomocą miarki lub łyżki odmierzyć odpowiednią ilość proszku i dodać do płynu (zazwyczaj na 180 ml potrzeba 3,5-4 łyżki, więc jeżeli potrzebujemy 90 ml to dodajemy 2 łyżki),
- wymieszać,
- pozostawić na kilka minut, gdyż kaszka musi spęcznieć (zrobi się gęstsza),
- podać dziecku za pomocą łyżeczki (w wyjątkowych sytuacjach kaszka może być podawana z butelki, wtedy konsystencja pokarmu powinna być rzadsza, a smoczek musi mieć odpowiedni przepływ - zazwyczaj zamiast dziurek będzie nacięcie w kształcie krzyżyka).

Aby przygotować do podania gotowy produkt (zupka, mus owocowy) ze słoiczka należy:

- sprawdzić na opakowaniu produktu, dla jakiej grupy wiekowej jest przeznaczony,
- umyć ręce,
- odkręcić pokrywkę (powinna być zaciągnięta do środka a przy otwieraniu powinno być słyszalne charakterystyczne pop; jego brak może świadczyć o nieszczelnym opakowaniu i zepsuciu produktu),
- nałożyć odpowiednią ilość pokarmu do miseczki, można również karmić ze słoiczka, jeżeli dziecko zjada całą zawartość, ale jest to dość niewygodne-trudność w nabieraniu jedzenia,
- podgrzać pokarm do temp. około 30°C (lub nie, w zależności od przyzwyczajień dzieci),
- podać dziecku łyżeczką.

Aby przygotować zupę jarzynową z mięsem należy:

- przygotować niezbędne składniki: 90 g obranych warzyw (w tym 1/2 małej marchewki, 1 łyżeczka pokrojonego selera, 1 łyżeczka pokrojonej pietruszki), 1 łyżeczka masła, 2 łyżeczki kleiku ryżowego, pół szklanki wody, 20 g surowego mięsa cielęcego (po ugotowaniu 2 łyżeczki),
- warzywa umyć i obrać,
- włożyć do wrzącej wody i gotować do miękkości,
- mięso ugotować oddzielnie i drobno posiekać,
- ugotowane warzywa przetrzeć przez sitko lub zmiksować,
- dodać kleik, masło, posiekane drobno mięso, wszystko wymieszać i zagotować.
1 porcja = 150-180 g + 10 g gotowanego mięsa.

Pokarmy dla dzieci nie powinny być podgrzewane w kuchence mikrofalowej, potrawa traci w ten sposób niektóre właściwości odżywcze. Istnieje również ryzyko oparzenia, gdyż mikrofalówka podgrzewa nierównomiernie.

Zawsze sprawdzaj:

- od jakiego wieku dziecka można podawać dany produkt,
- datę ważności produktu,
- miejsce i czas przez jaki produkt może być przechowywany po otwarciu opakowania.

Technika karmienia niemowląt i małych dzieci

Technika karmienia jest uzależniona od wielu czynników: wieku dziecka, jego stanu zdrowia, przyzwyczajień i sposobu karmienia. Noworodki karmione piersią powinny być dokarmiane kubeczkami lub łyżeczką, aby nie zaburzać prawidłowego odruchu ssania. Są to metody wymagające większej cierpliwości i pracy, ale niewątpliwie cel jest warty zachodu. Z chwilą wprowadzania pokarmów stałych należy wprowadzić karmienie łyżeczką, co warunkuje stymulację odruchu żucia, zapobiega wadom zgryzu i próchnicy odbutelkowej.

Błędem jest układanie dzieci w łóżeczku i podawanie im butelki podpierając pieluszką. Dziecko pozbawiamy w ten sposób czułości i ciepła, a jednocześnie możemy doprowadzić do zachłyśnięcia się.

Warunkiem karmienia dzieci z kubeczka i łyżeczką jest prawidłowa koordynacja odruchu połykania i oddychania.

Nie należy dzieci karmić na siłę i wmuszać w nie jedzenia.

Aby nakarmić dziecko butelką ze smoczkiem należy:

- przewinąć dziecko,
- umyć ręce,
- przygotować butelkę z ciepłym mlekiem,
- umocować smoczek o odpowiednim przepływie na butelce (do 3 m. ż. wolne, 3-6 m-cy średnie, po 6 m. z. szybkie, do kaszki z krzyżykiem),
 - nie dotykamy rękoma części, którą dziecko będzie miało w ustach,
 - jeżeli jest to butelka z dokręcanym smoczkiem, to nie zakręcamy go zbyt szczelnie, bo wtedy nie będzie możliwości odpowietrzania i smoczek będzie się zasysał),
- skapując kilka kropel na wewnętrzną część własnego przedramienia sprawdzamy temperaturę pokarmu (przyjemne ciepło, ale nie gorąco!!!) i wypływ pokarmu (za wolno, za szybko),
- odzież dziecka zabezpieczamy śliniaczkiem, miękką ściereczką lub czystą pieluszką tetrową,
- bierzemy dziecko na ręce układając w pozycji półwysokiej - główka dziecka na zgięciu łokciowym naszej ręki,
- drażniąc palcem okolicę ust wywołujemy odruch ryjkowi i otwarcie ust (starsze dzieci na widok butelki same otwierają usta),
- wkładamy do ust smoczek,
- butelkę przechylamy tak, aby smoczek był wypełniony mlekiem, co zapobiega połykaniu powietrza i problemom żołądkowym,
- po zakończonym karmieniu dziecko podnosimy do odbicia połkniętego powietrza lub układamy w łóżeczku na boku, aby uniknąć zachłyśnięcia się,
- sprzęt myjemy i poddajemy sterylizacji w wybrany sposób.