

Консультация для родителей “Поговорим о правильном питании ребёнка”



«Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»
Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

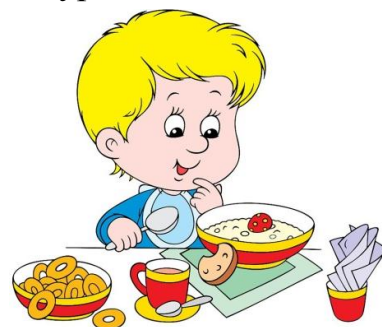
- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.
- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативности к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Родителям на заметку

- *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.*
- *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.*
- *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.*
- *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.*
- *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.*

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более



эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки и т.п.

Этикету можно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Как правильно сидеть за столом

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками.*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти.*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу.*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.*
- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.*
- *Есть беззвучно, а не чавкать.*
- *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребёнку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка

- *Соблюдать правила личной гигиены.*
- *Различать свежие и несвежие продукты.*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*



Дидактические игры по питанию для детей и родителей

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Предлагаем простые игры по формированию у детей навыков правильного питания.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь. Например.

Покупатель. - Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Получаем её от коровы. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. - Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки

- Придумай фрукты (*овощи*) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (*овощи*) (*одно яблоко, два яблока...пять яблок...*).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (*борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...*).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных... (*овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.*)
- Назови, какие блюда можно приготовить из ...(*клубники, яблока, капусты...*).

Например: из смородины можно приготовить смородиновый пирог, смородиновое варенье, смородиновое желе.



Будьте здоровы!