

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?». Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?



Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста.



- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.

- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению

полезных продуктов.

- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

- Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.

- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).

- Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.



Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой.
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.



Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Как не надо кормить ребёнка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

- 1. НЕ принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
- 2. НЕ навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
- 3. НЕ ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.
- 4. НЕ торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.
- 5. НЕ отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого) .

7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом.**

- **Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.** Уметь правильно пользоваться ложкой.

- **Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.** Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
- **Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- **Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).** Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку добавки.
- **Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).** Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.

Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым