

# «Правильное питание – залог здоровья для дошкольников»

*«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.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей.

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 консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

***Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.***

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище.



О пище можно говорить только хорошо; не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно

### **Родителям на заметку:**

- ✚ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню 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...



Этикету сложно 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;
- ✚ Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

**Не забывайте пользоваться салфетками!**

### **Игры по питанию для детей и родителей.**

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

#### **Итак, играем.**

“**Каши 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. 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 черники, яблока, капусты и т.д.*

*Например:* из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.