

Правильное питание - залог здоровья...

Детское питание.

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?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив



logopsi.ucoz.com

чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Это следует знать!

- *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, вилок.*
- *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 детей 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*

Пищевая пирамида

