

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 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, 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***