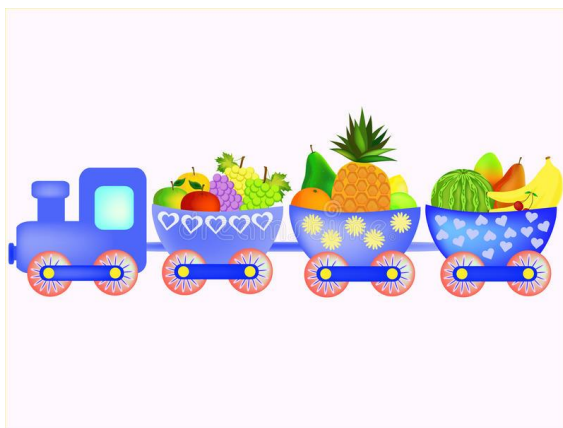


КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Чтоб здоровым оставаться, надо правильно питаться!

Ведь для этого всегда есть здоровая еда!



Дошкольный возраст - самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

В основе правильного питания лежат 5 принципов:

РЕГУЛЯРНОСТЬ - то есть режим питания.

У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда - завтрак, обед, полдник, ужин. Перекус между основными приёмами пищи (сладостями, хлебом, печеньем) всё это приводит к нарушению режима, к нарушению питания.

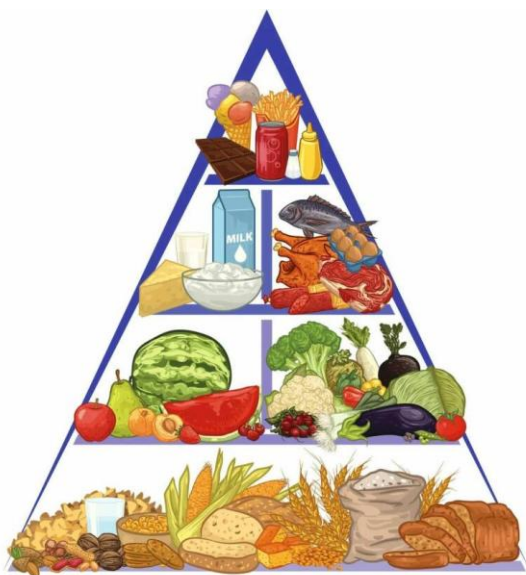
РАЗНООБРАЗИЕ - сформировать своеобразный кругозор, чтобы ребёнку нравились разные продукты и блюда. Разнообразное питание - источник всех необходимых для организма питательных веществ; белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

АДЕКВАТНОСТЬ - у детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно. Учитывать детей понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и

переедание, излишнее увлечение сладким. Познакомить с тем, что рацион, и режим дня ребёнка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни должно отличаться от питания в обычное время; летнее питание должно отличаться от зимнего.

БЕЗОПАСНОСТЬ -безопасность питания обеспечивают три условия -это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

Приготовление пищи должно обеспечить её безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.



ВОЛЬСТВИЕ -на выполнение этого дела должны работать вид, вкус пищи, да, сервировка стола, обстановка и сфера. Во время приёма пищи необходимо уделять внимание на то, как пища вкусно приготовлена, обсудить достоинства блюд. У детей испытывать чувство радости.

Формировать у детей представление, что обеденный стол- место, где всегда уютно, тепло и вкусно. Наладить правильное питание не всегда просто,

так как мало только приготовить и вовремя подать пищу, надо ещё и воспитать в ребёнке привычку съедать то, что ему подают.

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу дело достаточно трудное.

У многих детей выражена привычка к однообразной или только любимой еде. Поэтому необходимо воспитывать правильное отношение к питанию дома, учитывая при этом аппетит, наличие аллергии на пищевые продукты, приём пищи ребёнком самостоятельно или надо кормить. При наличии проблем с едой важно выяснить причины плохого аппетита.

Во время приёма пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться ко взрослым (при этом не одёргивать, не делать замечания).

Пищевая культура неразрывно связана с гигиеной питания. Обучение детей культуре питания должно начинаться с соблюдения правил гигиены:

мыть руки перед едой, нельзя есть грязные овощи и фрукты немытыми руками, нельзя есть поднятую с пола еду, нужно принимать пищу только за столом, нельзя есть на улице, в транспорте, в магазине. Соблюдая правила, можно сохранить здоровье детей и помочь избежать опасных заболеваний. Широко используются в младшем дошкольном возрасте: игры, чтение художественной литературы, показ, объяснение, беседы, поощрения, личный пример взрослого. Умение вести себя за столом – одна из составляющих культуры питания и культуры поведения в целом, обучение которой происходит во время приёма пищи. Формировать навыки культурного приёма пищи необходимо последовательно и постепенно с учётом возрастных особенностей детей. Чем раньше у ребёнка сформированы навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой. Необходимо приучать ребёнка к аккуратности, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию). Очень важно воспитать у ребёнка уважение к пище, особенно к хлебу, не допускать баловства с едой. Ребёнок должен усвоить, что вставать из-за стола можно только закончив приём пищи, обязательно поблагодарить за еду. Необходимо знакомить с правилами этикета за столом. Многие правила за столом имеют не только эстетическое значение, но и имеют под собой физиологическую основу. Обучая детей культуре поведения за столом, необходимо прививать хорошие манеры, которые обеспечат его безопасность, предотвратят неприятные ситуации и будут способствовать сохранению здоровья.

