



Как сформировать у ребенка навыки здорового питания.

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. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей. Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания: **7 великих и обязательных не:**

1. *Не принуждать.* Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно!

2. *Не навязывать.* Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

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. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. *Не отвлекать.* Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. *Не потакать, но понять.* Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве.

7. *Не тревожиться и не тревожить.* Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько.

Следите только за качеством пищи. Для обеспечения правильного питания ребенка 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.



Питаемся за общим столом

Освоение семейных традиций приема пищи является очень важным: через подражание старшим дети учатся выбирать продукты, использовать столовые приборы и правильно вести себя за столом. Поэтому участие в совместном приеме пищи необходимо для ребенка. Очень сложно приучить ребенка к правильной еде, если он не видит, как его любимые родители – пример для подражания – едят вместе, едят из тарелок за столом, а не перед компьютером или телевизором. В семье, где все завтракают и ужинают непонятно как, странно ожидать, что ребенок проникнется важностью **культуры питания**. Ваш малыш никогда не захочет кушать брокколи, пока видит у старших на тарелке картошку фри, и, наоборот, скорее всего не будет обращать внимание на фастфуд, если у взрослых он не вызывает бурю эмоций.

Организуем здоровую обстановку

Часто, когда мы кормим малыша отдельно, мы включаем ему мультики, отвлекаем его чтением стихов и другими способами буквально обманом запикиваем еду в рот. Это не позволяет ребенку познакомиться с собственными чувствами голода и насыщения, различать вкус и текстуру пищи. Кормление за общим столом смещает фокус внимания мамы с ребенка, распределяя его на всех членов семьи, поэтому у малыша есть больше возможности самостоятельно отрегулировать состав и объем порции.

Даже взрослые, которые привыкли принимать пищу под телевизор или уткнувшись в смартфон, чаще переедают и имеют проблемы с пищеварением. Поэтому всем членам семьи имеет смысл отказаться от использования любых девайсов во время приема пищи и больше сосредоточиться на самой еде и на общении с близкими.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!



Игры по питанию для детей и родителей.

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

«Каша разные нужны».

Взрослый предлагает ребенку 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.

«Полезное - вредное» (с мячом)

Вы кидаете мячик ребенку и одновременно называете полезный или «вредный» продукт или блюдо. Ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный. При ошибке вы просите объяснить, в чем полезность или вредность продукта. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин.

«Готовим обед»

В этой игре детям дается представление о продуктах, употребляемых в вареном, жареном и сыром виде. Необходимо распечатать карточки с изображением кастрюли, сковороды, чайника и др.. Карточки с изображением продуктов **питания**. Ведущий-повар (взрослый, затем ребенок) предлагает меню, ребенок выбирают продукты (*карточки с рисунками*) и рассказывает, что он будет использовать для приготовления первого, второго и третьего блюда.

Можно предложить ребенку составить праздничное меню, завтрак для спортсмена, туриста.



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...).

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

Дидактическая игра «Чудо дерево»

Варианты названия: «Молочное дерево», «Зерновое дерево», «Дерево жизни». Сейчас во многих магазинах, лежат рекламные газетки, не поленитесь, вырежете из них различные продукты (пакет молока, кефира, упаковка творога, сметаны, творожного сырка, коробочка от йогурта, и др.)

Ребенку нужно выбрать среди предметов, имитирующих продукты, те, которые изготовлены из молока, зерна, мяса и т. д. и расположить их на более близком или удаленном от исходного продукта расстоянии.

Например, пакет молока, под ним располагаются продукты, изготовленные из молока (*творог, кефир*). Затем располагаются продукты, производные от кефира и творога (*йогурт, творожный сырок*).

Другой вариант игры - выбрать среди предметов продукты, наиболее полезные для личного здоровья играющего ребенка, объяснить свой выбор. Эта игра позволит ребенку научиться ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов и т.д. их составе.



Сюжетно-ролевые игры

«Кафе»

«Встречаем гостей»

«Магазин полезных продуктов»

«Весёлый повар»

В сюжетных играх дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

Чтение Художественных произведений о правильном питании, о культуре питания.

Рассказы и сказки Н.Ю.Чуприна «Весной на даче», «День рождения», «Интересный разговор», «Волшебный шоколад», «Поросенок Пончик», «Две мышки», «Спорщицы»- рассказывают что значит правильное питание.

Рассказ М Потоцкой «Острое поросячье заболевание» раскрывает важность соблюдения правила поведения за столом.

Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе» напомнит детям, что посуду надо содержать в чистоте, не только для выполнения гигиенических требований, но и соблюдении этикета.

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. Не упустите этот момент.

Научите детей ориентироваться в продуктах питания по степени полезности для организма человека.

