

## Консультация для родителей

### *“Поговорим о правильном питании ребёнка”*



«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.

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

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.*

#### **Родителям на заметку**

*• Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в 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.

### **Родители! Помните об этом!**

#### **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.*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой. Не забывайте пользоваться салфетками!*

#### **О правилах гигиены питания**

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о себе,

поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

### **Научите вашего ребёнка**

- *Соблюдать правила личной гигиены.*
- *Различать свежие и несвежие продукты.*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

### **Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми**

1. *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
2. *После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
4. *Снизить количество углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*



## Дидактические игры по питанию для детей и родителей

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

Итак, играем.

**“Каша 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. Получаем её от коровы. 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 ...(клубники, яблока, капусты...).

Например: из смородины можно приготовить смородиновый пирог, смородиновое варенье, смородиновое желе.

