Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

Консультация для родителей
«Все о детском питании»

Воспитатель
Белоногова Н.М.

Ханты-Мансийск, 2023

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.