

# **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, вилок.***
- ***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 формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет 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 убрана.***
- 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!!!***

***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***