# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №45 «Солнышко»

## МБДОУ «Детский сад №45 «Солнышко»

ИНН/КПП 2209010607/220901001 ОГРН 1022200812105 ОКПО 29728202

658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а

тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru

# Консультация для родителей

# «Детское питание»



группа № 4 «Сказка»

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.

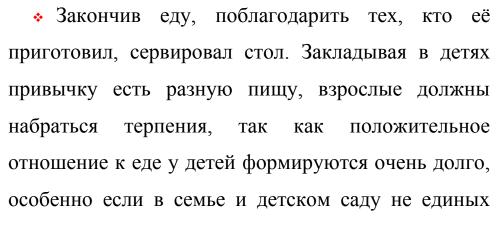
\* Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач

#### 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;



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.