

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



(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 детей 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.