Мелентьева Н. Е., Зубрилина В. Л. , воспитатели МБДОУ ДС № 40 «Золотая рыбка». Консультация для родителей «Здоровое питание детей дошкольного возраста»

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.
* 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 еда.

    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.

**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.
* Съедать 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!**

**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.

**Дидактические игры по питанию для детей и родителей**

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

    Итак, играем.

      **“Каши разные нужны**”. Взрослый предлагает ребенку 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.

Библиографический список.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., «Разговор о правильном питание»: Методическое пособие для педагогов. Москва ОЛМА медиа группа, 2008.
2. Гуменюк, Слисенко: Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. «Детство-Пресс», 2012.
3. Маталыгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного возраста; Фолиант - Москва, **2015**.