

## Консультация для родителей



### «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовила  
воспитатель средней группы  
Аличева Т.М.

**Пища** – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей. Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:

#### **7 великих и обязательных не:**

- 1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно!
- 2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
- 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. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
- 5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
- 6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве.
- 7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Для обеспечения правильного питания ребенка 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. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

## Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ. 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 сада. Для здоровья ребёнка необходимо организовать правильное питание и использовать **5 правил правильной еды:**

**Правило 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды у детей должно быть хорошим.

**Правило 3.** Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы.

**Правило 4.** Ребенок имеет право знать о своём здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДООУ дополняло рацион, получаемый в детском саду.

## 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 ребёнку 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. 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 ... (черники, яблока, капусты...). Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.