

## Консультация для родителей «Питание ребёнка дошкольника»

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 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.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

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 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 сада.*

### **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.

**Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.**

1. *Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
2. *После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
4. *Снизить количество углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

## Игры по питанию для детей и родителей

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

### Итак, играем

**“Каша 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...).*
- *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.

**Простое, но разумное питание принесет вашему ребёнку  
дошкольнику только пользу!**