

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## Консультация для родителей «Здоровое питание- здоровый ребенок»

Уважаемые родители! Именно Ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания Вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, его будущее здоровье также будет зависеть от вас. Важно правильно организовать питание детей и выработать у детей обязательные навыки здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие. В дошкольном возрасте дети повторяют многие действия взрослых, что облегчает их обучение.

### Основные тезисы для обучения:

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

- 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки;
- 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
- 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;





4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не есть на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;

5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.



При формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности.

Необходимо использовать в своих интересах и поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность, что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.



## Рекомендации по организации питания детей

- Ежедневно следует включать мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).
- Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - 1 раз в 2-3 дня.
- Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревень).
- Рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассирование, припускание).
- Хранить пищевые продукты в соответствии с условиями хранения и сроками годности.
- Хранить отдельно продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь) от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль).
- Овощи, предназначенные для приготовления салатов, варить в кожуре для обеспечения сохранности витаминов.





## Режим питания детей

Аппетит зависит и от режима питания.

- Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.
- Интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени переваривания пищи в желудке ребенка - в среднем в течение трех с половиной — четырех часов.
- Часы приема пищи должны быть постоянными и не должны превышать 20-30 мин.
- При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

## Интервалы между приемами пищи

между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин)  
не менее 3,5-4 часов

между основными и промежуточными приемами (второй завтрак, полдник, второй ужин)  
не менее 1,5 часов

Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.

