

## Консультация «Где моя большая ложка?»

Подготовила Дмитриева Н.А., воспитатель



*На столе дымится каша,  
Где большая ложка наша?  
С кашей будем мы дружить,  
Лет до ста мы будем жить!*

О том, что правильное **питание** – **залог здоровья**, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопрос: «*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 тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и **основы здорового образа жизни**.

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**.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание

способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим **питания** важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей.

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.

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.

#### **Родителям на заметку:**

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
- 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.

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.

**Воспитание** культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением **правил поведения**. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

**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 неприлично.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*

**Здоровое питание – путь к здоровой жизни!  
Будьте здоровы!**

