

Памятка для родителей

«Правильное питание ребенка»

МАДОУ ДСКН № 1, г. Сосновоборска

Журавель О.В., воспитатель



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 пример родителей 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.

- Часто родители жалуются на то, что ребенок ничего не ест в детском саду, хотя там хорошо готовят. Даже самая изысканная кухня может не понравиться малышу с избирательным аппетитом, если не соблюдены его персональные требования к готовке и подаче блюда. Стоит ли держаться позиции «проголодается — поест» или лучше все-таки придумать компромисс? Конечно, голод способен сподвигнуть взрослых людей есть то, что они не привыкли, — насекомых, например. Но лишний стресс по поводу питания создавать точно не полезно. С возрастом ребенок станет смелее и даст еще один шанс нелюбимой еде.

- Обычно дети непоследовательны в выборе количества еды. Это связано с особенностями процессов роста. В один день они могут съесть очень мало, в другой — наоборот, постоянно просить добавки.
- Родителю не стоит заикливаться на количестве еды, если ребенок выглядит и чувствует себя хорошо. А вот лишний вес как раз может служить сигналом избыточного питания и недостатков в воспитании (например, малоподвижный образ жизни у ребенка).
- В дошкольном возрасте все еще актуальной может быть тема пищевой аллергии и непереносимости. Пока родители контролируют питание ребенка сами, эти трудности легко преодолимы. А в детском саду стоит очень четко и даже немного жестко сообщить о том, что нельзя есть ребенку.

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.

Сентябрь, 2023г.