
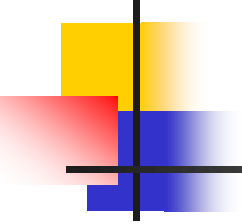
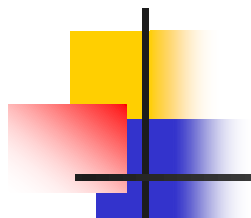


# Правильное питание детей дошкольного возраста



---

- 
- 
- Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Как быть здоровым? Надо правильно питаться.



- Одна из главных задач детского сада- это обеспечение конституционного права каждого ребёнка на охрану его жизни и здоровья. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами и энергией. Рациональное и полноценное питание- залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.



# Основные принципы сбалансированного питания:

---

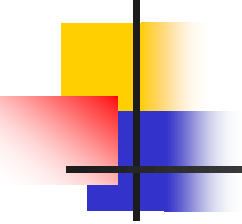
- Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;
- Разнообразие рациона;
- Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;
- Учёт индивидуальных особенностей детей;
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания.

# Форма культуры питания

## СОСТОИТ:

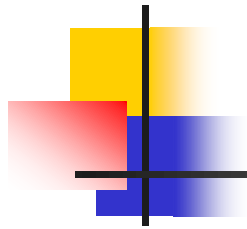
---

- Знания родителями и детьми основ здорового питания;
- Воспитание здорового вкуса, необходимых умений и навыков разумного приёма пищи;
- Личная гигиена и поведенческая дисциплина;
- Этико-эстетические аспекты культуры питания;
- Воспитание в семье культуры питания;
- Обычаи и традиции здорового питания.

- 
- 
- Дети дошкольного возраста являются активными шалунишками .И хотя они в целом очаровательны и веселые, совершенно нормально для 3,4 и 5-летних детей быть упрямыми, особенно по поводу еды. Вот некоторые советы от экспериментов о том, как избежать проблем питания с детьми дошкольного возраста.

# Что у вас в меню?

- Дошкольники могут кушать то, что кушают остальные члены семьи. Семья должна питаться разнообразными здоровыми продуктами в умеренных количествах. Питание ребёнка должно состоять в основном из здоровых продуктов питания. Не держите дома такие нежелательные продукты питания, как печенье и конфеты, чтобы не искушать себя. Но не перестарайтесь. Детей особенно активно привлекают запрещённые продукты питания.



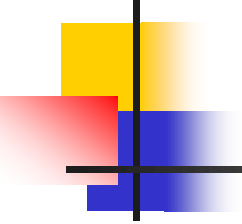
- Станьте примером для ребёнка
- Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- Пища должна быть вкусной, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребёнок ел с аппетитом.
- Для растущего детского организма вреден как недокорм, так и перекорм.



Жалобы на плохой аппетит детей не редки. И перепуганные родители делают всё, чтобы ребёнок поел:

---

**«В доме с утра  
Снова игра:  
Ложка стала лопаткой,  
Мама - пилотом,  
Дед –самолётом,  
Бабушка – резвой лошадкой.  
Кто, как умел,  
Ржал и шумел  
В тесной квартире нашей.  
Лишь каша,  
Которую Миша не съел,  
Так и осталась кашей»  
(С.Махотин)**

- 
- 
- Возьмите за правило убеждать ребёнка, объясняя необходимость, полезность разумного приема тех или иных продуктов питания.

# Можно использовать загадки и проблемные ситуации:



---

**Загадка:** «Загадки отгадать легко:

Даёт корова...(молоко)

Из молока, всем ясно,

Мы получаем...(масло)

Отгадай загадку нашу:

Не испортишь маслом...(кашу)

Любимая и желанная

Всем детям каша...(манная)

Всем детям рост обеспечивает

Чёрная каша...(гречневая)»



## ■ **Проблемные ситуации:**

1.»Выбери правильные ответы. Когда и где можно есть сладкое?

- На прогулке
- В постели
- За столом сразу после еды
- Когда смотришь телевизор»



---

2.» Почему есть сладкое в любое время, когда захочется, вредно?

- Может заболеть живот
- Будешь чаще болеть
- Могут заболеть зубы
- Может испортиться аппетит»

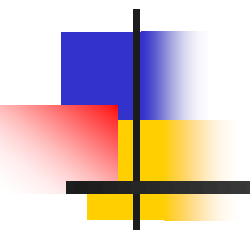


---


### 3.»Как правильно вести себя за столом?

- Спешить
- Пользоваться салфеткой
- Класть в рот небольшие кусочки
- Чавкать
- Есть руками
- Пить медленно, небольшими глотками
- Хорошо пережевывать пищу

Какие правила ты соблюдаешь, а какие нет?  
Почему?»

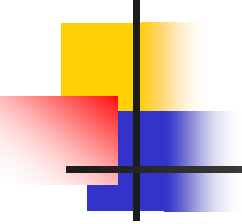


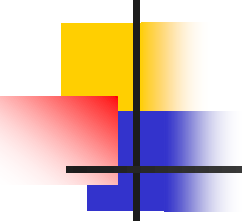
Как приучить есть овощи?  
Можно убедить ребенка есть  
фрукты и овощи, представив их  
в привлекательном для него  
виде. Попробуйте последовать  
следующим советам:

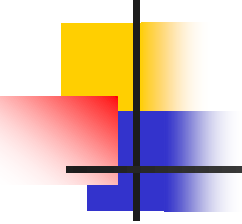


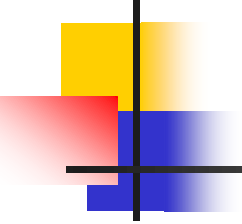
Возьмите ячеистую форму для выпечки или приготовления льда. Положите в каждую ячейку порции разных овощей и фруктов размером на один укус и дайте им весёлое названия. Оставьте 2 ячейки для жидкости, в которую можно будет макать кусочки овощей или фруктов. Например, йогурт.

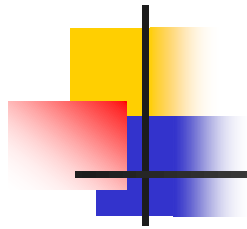


- 
- 
- Во время еды играйте в цвета. Спросите детей; «Кто сегодня ел красное, жёлтое, зелёное?»»

- 
- 
- Чтобы ребёнку было интереснее, посадите с ним на дачных грядках овощи. Можно развести огород в горшках на балконе или на террасе. Малыши значительно охотнее едят выращенное своими руками.

- 
- 
- **Делайте композиции из овощей. Из блина или оладьи можно изобразить забавную рожицу с глазами-оливками, ушами из помидоров и носом-шампиньоном. Усы можно сделать из долек стручка перца.**

- 
- 
- Добавляйте тёртые или резанные овощи в любимые ребёнком блюда, скажем пышки или оладьи.



---

- Возьмите с собой в магазин маленького нелюбителя овощей. Покажите ему разноцветные продукты, расскажите, как они помогают расти скорее и быть сильнее, быстро бегать и быть умным. Пусть при покупке он сам выберет 2 красных, 3 зелёных и 1 жёлтый овощ.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**