

Консультация для родителей «Правильное питание дошкольников»

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

К сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: Правильно ли вы кормите своего ребёнка? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Обязательно ли готовить различные полезные блюда и напитки?

Бывает, что дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители угощают детей шоколадками и чипсами вместо овсяной каши.

Это следует знать:

- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.
- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
- Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.
- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).
- Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов.

Закладывая в детях привычку есть правильную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго.

Старайтесь соблюдать режим питания детей дома и в детском саду.

Придерживайтесь единых взглядов в семье и детском саду.

