

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «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 тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с взрослых.

Здоровое питание начинается в семье. Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека. И перейти на подобный образ жизни совсем несложно. Необходимо придерживаться определенных правил:

- Регулярные семейные трапезы.
- Разнообразная полезная пища и закуски.
- Необходимо быть образцом для ребенка и самому употреблять здоровую пищу.
- Избежание ссор во время еды.
- Привлечение детей к процессу приготовления.

Задача сложная, ведь у родителей постоянно загруженный график и готовить после работы совсем сил нет, и выход фаст-фуд и полуфабрикаты. Но ради своей семьи стоит и постараться. Регулярные семейные обеды полезны и для детей, и для родителей. В это время вместе собирается вся семья и появляется возможность пообщаться, узнать новости за день. Семейные трапезы позволяют ввести в детский рацион новые продукты. Дети, регулярно обедающие или ужинающие с семьей, покупают меньше вредной еды (чипсы или сухарики и т.д.). Дети, в особенности маленькие, кушают главным образом то, что есть дома. Поэтому важно, чтобы дома всегда были свежие фрукты и овощи для легких закусок. Будет очень замечательно, если ежедневно с каждым приемом пищи на стол будут подаваться свежие фрукты или овощи, в сыром виде.

Запрещать полностью конфеты, жевательные резинки, чипсы, газированные напитки и т.д., не стоит, но надо ограничить. Просто прививайте ребенку привычку к правильному питанию. Кока-колу можно заменить свежавыжатым соком или вкусным компотом, желе или домашнее мороженное может быть альтернативой сладостям. Разумеется, полностью убрать вредные продукты из рациона ребенка нельзя, но снизить их число возможно.

Важно обсуждать с детьми продукты питания, нужно рассказывать им, какие продукты полезнее и почему.

Предлагаю вам несколько игр по питанию т.к. игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Каши разные нужны. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп?*(Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*

Магазин полезных продуктов. Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его *(называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен)* так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки

-Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

-Назови овощи только красного цвета.

-Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока...пять яблок...).

-Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

-Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

-Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из ...*(черники, яблока, капусты...)*.

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

Несколько советов для вас родители:

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

- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- 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.

Здоровья вам и вашим детям.