

Консультация для родителей

Правильное питание – основа процветания!

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.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. 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.
- 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.

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.
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, ***но не с полным ртом.***

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо.
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.
- Есть беззвучно,- не чавкать.
- Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.
- ***Не забывайте пользоваться салфетками!***

Дидактические игры для систематизации и углубления знаний по теме «Правильное питание».

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку 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. Получаем её от коровы. 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 (*овоци*) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (*овоци*) (*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 ...(*клубники, яблока, капусты...*).

Например: из смородины можно приготовить смородиновый пирог, смородиновое варенье, смородиновое желе.



Подготовила:
Инструктор по физической культуре – Бережная З. А.