

Консультация для родителей детей старшей группы на тему «Правильное питание дошкольников»

Подготовила Юдина Екатерина

Валентиновна

ГБОУ СОШ №5 Детский сад №1

Еда – важный источник для развития и полноценного существования организма. Важно вовремя обратить внимание на рацион питания ребенка. Именно пример родителей ляжет в основу культуры питания, сформирует его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки.

Самым важным является режим питания и выполнение правил питания. 7 великих и обязательных НЕ:

1. Не принуждать. Если ребенок не хочет, есть, значит, в данный момент ему есть не нужно;
2. Не навязывать;
3. Не ублажать. Еда не средство наслаждения, а средство жить;
4. Не торопись. Еда не тушение пожара, а спешка еще и вредна;
5. Не отвлекать. Ни телевизор, ни игрушки не должны присутствовать во время еды;
6. Не потакать, но понять. Не позволять есть что хочется и когда хочется;
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой паники по поводу поел или не поел, вовремя и сколько. Следите за качеством еды.

Для обеспечения правильного питания ребенка необходимо включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные. Не только в течение недели, но и в течение дня еда должна быть разнообразной. Нужно помочь ребенку распробовать разные вкусы.

Формируйте традиции семейного стола. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню каждый день. Домашний завтрак лучше отменить, иначе ребенок в группе есть откажется. На ужин приготовьте те продукты и блюда, которые не получил в детском саду.

Для организации правильного питания, должны соблюдаться пять требований:

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной;
2. Настроение должно быть хорошим;
3. Ребенок имеет право на свои вкусовые привычки;
4. Ребенок имеет право знать про свое здоровье;
5. Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Знание основ правильного питания формируется также в ходе игровой деятельности, а это наиболее действенный и доступный способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Играйте с детьми!

Игра «Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает и как называется каша из этих круп.

Игры- загадки:

- вспомни овощи и фрукты на определенную букву или определенного цвета;
- из каких продуктов готовится блюдо (борщ, омлет, варенье, компот и т.д.);
- назови 5 полезных и 5 вредных продуктов;
- назови, какие блюда можно приготовить из яблок, капусты, яиц и т.д.