

Работа с родителями
«Развитие у
дошкольников
правил ЗОЖ»



составляющие понятия «ЗОЖ»

Питание

Нет
вредных
привычек

Личная
гигиена

Режи
м дня

Спорт

Закалива
ние

Свежий
воздух

Хорошее
настроен.



Рекомендация для родителей
“Правильное питание
для дошкольников”



**“Человек рождается
здоровым, а все его болезни
приходят к нему через рот с
пищей”**

Гиппократ



Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию.



Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.



Жиры и сладости
употреблять время
от времени

**Молоко и
молокопродукты**
2-3 вида
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**
2-3 блюда
ежедневно

Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4-5 и более
блюд ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

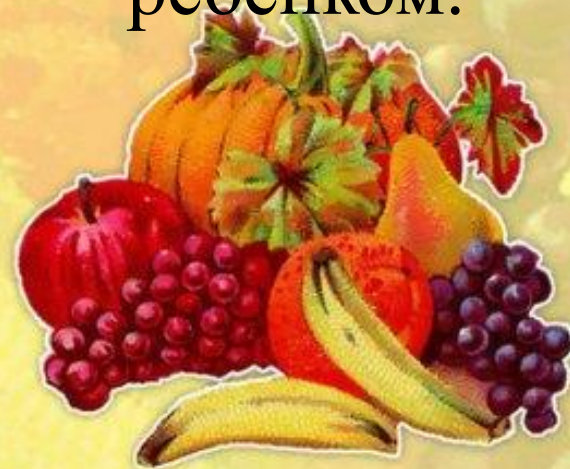


Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер:

- ❖ Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.
- ❖ 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



Количество
энергии,
поступающей в
организм с
продуктами,
равно
количеству
энергии,
затраченной
ребёнком.





Удовольствие от
еды напрямую



атмосфера,
царящей за
СТОЛОМ



Во время
еды
категорически
не
рекомендуется

обсуждать
, любого
рода
проблемы



Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и
“Лучше молчать, чем говорить”





Пусть с самого
раннего возраста у
ребенка
сформируется
представление:
СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ —
место, где всем
уютно, тепло и,
конечно вкусно!





**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Родителям на заметку:

- 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.



Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

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.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!



Не упираться в стол локтями
И спину ты ровней держи,
Еду не надо брать руками —
Есть ложки, вилки и ножи!

★ Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!



Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать — не тянись,
Попроси, чтоб тебе передали!



Пользуйся салфеткой,
На стуле не качайся
И низко над тарелкой
Своею не склоняйся!



Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой не набивай
И кусочки не роняй!



Большие куски в рот не следует брать —
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою не разбить,
А то, что в стакане — на стол не пролить!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”,

“Мойте руки перед едой!”

- старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.



Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;
- Осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



Крепкие зубы

– это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.



после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**