

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”*

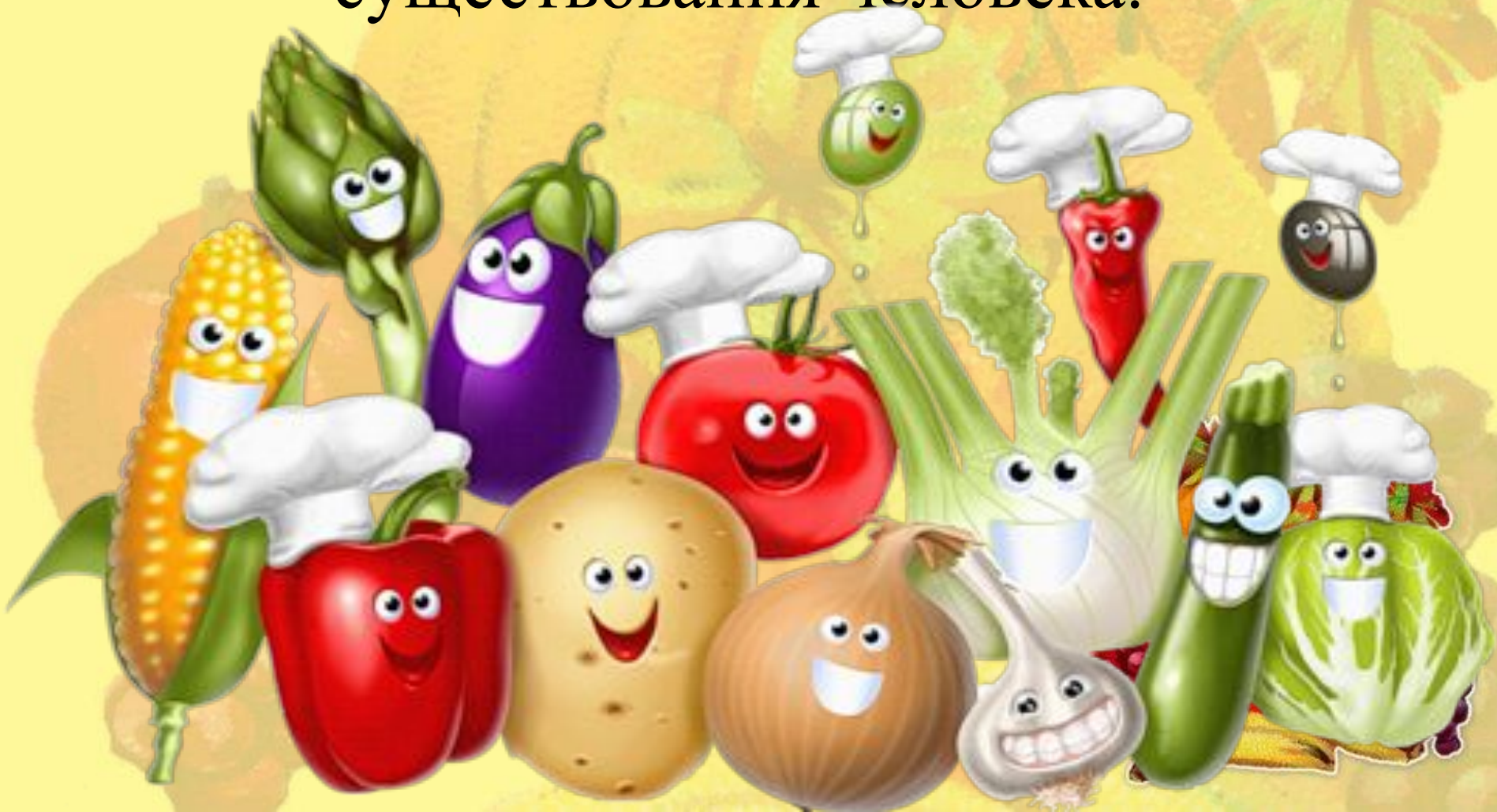


**“Человек рождается  
здоровым, а все его болезни  
приходят к нему через рот с  
пищей”**

Гиппократ



Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.



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**



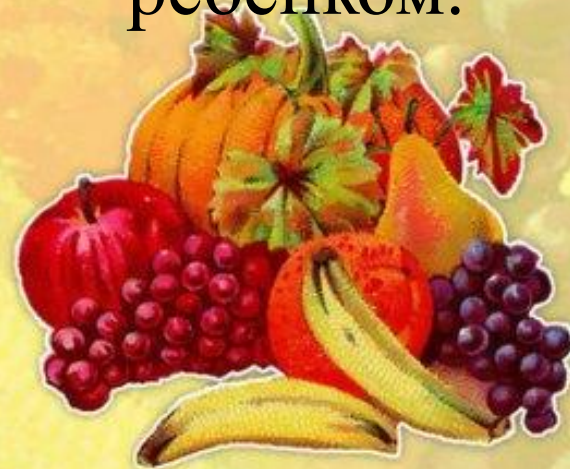


## Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер:

- ❖ 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!**