

Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

## Культура поведения за столом

- ✓ Крайне отрицательно влияют на аппетит бесконечные замечания: «не чавкай», «не кроши», «как ты держишь вилку», «у тебя не руки, а крюки». Делать такие замечание нужно деликатно, показывая личным примером как следует вести себя за столом.
- ✓ На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.
- ✓ Если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.

Материал подготовила: Новицкая А.В., воспитатель I квалификационной категории.  
Источники: Конь И. Питание дошкольников : идеал и реальность // Обруч : образование, ребенок, ученик. - 2007. - N 1. - С. 37-38.  
Матальгина О. А. Как сформировать у ребенка навыки здорового питания // Дошкольная педагогика. - 2009. - N 4. - С. 4-7.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида

Детский сад № 170 комбинированного вида

# «Здоровое питание наших детей»



Нижний Тагил  
2016

**Из чего складывается здоровье:**

- ✓ Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- ✓ Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
- ✓ Правильное питание - вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка - зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов - зачем, когда есть соки, фанты и кока - колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы - я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием - натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир и молоко.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходующую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

- ✓ Полезной
- ✓ Разнообразной
- ✓ Вкусной

Ребенок - существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

- Моя мама сказала, что капуста очень полезна.
  - Мой папа сказал, что запеканка это гадость.
- Мнения родных для ребенка дорого.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что:

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище - это крайне негативно влияет на аппетит ребенка.