

Советы родителям по формированию основ культуры питания в семье



Кулинарные игры

Занимательные задания и кулинарные игры позволят не только сформировать у детей дошкольного возраста основы культуры питания, но и организовать семейный досуг, наладить более тесное общение со своим ребенком.

С рождения вопросами питания ребенка занимаются его родители, в первую очередь – мама. Говоря о кормлении малыша, подразумевается не только механическое принятие пищи, но и ряд других аспектов:

физиологический – обеспечение физического роста и здоровья;

психологический – обеспечение эмоционального благополучия;

социальный – установление личностного контакта, невербального, тактильного общения между матерью и ребенком.

Таким образом, в первые годы жизни ответственность за здоровье ребенка несет семья. Отдавая ребенка в дошкольное учреждение, родители сталкиваются с определенными проблемами, среди которых главной является адаптация малыша к условиям ДООУ, включающая и вопросы питания.

Если в семье осуществляется грамотный подход, подобран правильный, соответствующий возрасту рацион, а ребенку привиты навыки здорового питания, то меню дошкольного учреждения будет принято ребенком спокойно и безболезненно.

Он будет есть привычную для него пищу, которая не вызовет у него негативной реакции, сохранит тем самым психологический комфорт. Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. До сих пор во многих семьях укоренились традиции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям рационального питания, часто питание однообразно строится с учетом одного лишь

принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Нередко вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: «Роллтон», «Доширак», пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки. При таком обедненном рационе ребенок, естественно, не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития. По данным исследований, проведенных НИИ питания РАМН, 60–90% населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения и других факторов испытывают дефицит витаминов группы В (50% детей), витамина С, кальция, железа (около 50% детей). С фактором неправильного питания связано увеличение заболеваемости дошкольников болезнями органов пищеварения. Недостаток йода в пище вызывает болезни щитовидной железы. Избыточное употребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, кариесом.

Родителям необходимо помнить о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома, знать какие продукты получили ребята в течение дня в детском саду. Члены семей воспитанников также должны иметь информацию о тех культурно-гигиенических навыках, которые усваивают дети в детском саду:

в первой младшей группе ребенку прививают навыки принимать пищу самостоятельно и опрятно, держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу, пользоваться салфеткой с напоминанием взрослых, благодарить после еды;

во второй младшей группе необходимо, чтобы дети привыкли хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилкой, без напоминания взрослых вытирать губы и пальцы салфеткой, выходя из-за стола, благодарить и тихо задвигать стул, а после еды полоскать рот водой;

-далее в средней группе дети приучаются правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, во время еды брать пищу понемногу, есть бесшумно, а также самостоятельно полоскать рот водой;

-для детей старшего дошкольного возраста задачи более сложные, наряду с гигиеническими навыками дошкольники знакомятся с правилами этикета. В старшей группе ребенок садится за стол в опрятном виде, причесанный, с чистыми руками, ест аккуратно, умеет пользоваться салфеткой, умело пользуется столовыми приборами, сохраняет правильную позу за столом, не мешает соседям, а при необходимости оказывает им помощь;

-далее в подготовительной группе все эти навыки совершенствуются и закрепляются.

Дома желательно следовать принципу «как у нас в садике», это поможет сориентироваться в ассортименте продуктов, употребляемых малышом в дошкольном учреждении. Приходя в детский сад, можно прочитать ребенку меню, положительно отозваться о рационе.

Следует воздержаться от негативных оценок при детях. Если появляются вопросы или сомнения, нужно обратиться к воспитателю или к медсестре. Родители должны стараться варьировать блюда детского сада с домашним питанием.

Целесообразно также ознакомиться с технологией приготовления пищи в детском саду и следовать ей, особенно в адаптационный период, когда ребенок только начал посещать дошкольное учреждение. Дома можно организовать совместно **игру «Поваренок»**, для которой нужно подобрать продукты, составить совместно с ребенком меню. Пусть взрослые напишут его, а ребенок оформит. Далее совместно один из членов семьи вместе с дошкольником готовит какое-либо блюдо, а затем они угощают других. В воспитании во все времена актуален принцип «делай, как я». Только личным примером можно добиться желаемых результатов.

Говоря о пользе овощей, можно предложить ребенку поиграть кулинарные игры, например в игру **«Попробуй угадай»**. Для этого нужно нарезать мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюдце, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами должен определить, что он съел. Если возникают затруднения, то следует загадать загадку или показать ломтик овоща. Если он угадал, то можно предложить приготовить совместно блюдо из этих овощей.

Полезно сделать употребление овощей традицией в семье. Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями. Дети очень любят играть, поэтому можно организовать **игру «Фондю»**. Те же разнообразные овощные ломтики сырые или обработанные выкладывают на блюдце, ставят его на поднос, в соусницы наливают молочный соус, сметану, мясную подливку, детям дают шпажки и предлагают попробовать. Это занятие весьма увлекательно для всей семьи.

Важно помнить еще об одном принципе: **«Не все, что вкусно – полезно»**. Особенно это актуально, когда речь идет о детях, страдающих хроническими заболеваниями, например, аллергией, диатезами. Ряд исключенных из рациона продуктов заменяется продуктами, не вызывающими аллергии, обострений какого-либо заболевания. В общении со здоровым ребенком применение этого принципа можно превратить в своего рода игру, правила которой регламентируют употребление того или иного продукта питания, например, ограничивают количество шоколада, выпечки, жвачки, кетчупа и других продуктов.

Дома можно устраивать дни вкусных и полезных продуктов. Для этого нужно сходить вместе с ребенком в магазин, а затем поиграть в игру **«Вкусно и полезно?»**. Выбирая вместе с ребенком покупки в магазине, взрослый задает ему вопросы о том, какие продукты, на его взгляд, и вкусные, и полезные, просит объяснить выбор, в чем заключается польза.

Например, морковь – вкусно и полезно, огурцы – вкусно и полезно, конфеты – вкусно, но полезно ли?

Использование в процессе общения с ребенком принципа «знаю сам, научу друга» позволяет понять, насколько ему интересны полученные знания и умения, как он применяет их в быту. Можно пригласить в гости своих друзей и друзей своего ребенка и устроить игру **«Продуктовый пир»**. Собравшиеся делятся на команды, имеющие равное количество участников. На подносах для каждой команды выложены разные продукты. Капитанам выдают корзинки или сумки и предлагают отобрать и вкусные, и полезные, на их взгляд, продукты. На счет раз-два-три команды стартуют, а дети анализируют продуктовый набор. Почему тот или иной участник принес этот продукт?

Эта забавная эстафета потребует затраты физических сил и энергии, поэтому мы предлагаем далее организовать **«Аукцион вкусных и полезных блюд»**. Для этого сервируют праздничный стол, гости приносят приготовленные дома со своими детьми полезные и вкусные блюда, красиво оформленные, сопровождают их рецептами. Одно из условий аукциона заключается в том, что все нужно попробовать и оценить наиболее понравившееся блюдо. В подарок все получают замечательные рецепты вкусных и полезных блюд.

«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.

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.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: «Когда я ем - я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

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. **Родители! Помните об этом!**

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;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;

*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 или чересчур медленно;

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

Есть беззвучно, а не чавкать;

*Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и
вытирать тарелку хлебом досуха не следует;*

Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

*Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной
ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

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 незнакомыми продуктами.

Игры по питанию для детей и родителей.

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

Итак, играем.

«Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку 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. 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 (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (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 ...(черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок