

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад «Сказка» города Билибино  
Чукотского автономного округа

**Здоровое питание – основа воспитания!**

(Консультация для родителей в детском саду)

*Подготовила воспитатель: Загоруйко Л.А.*

г. Билибино

2021г.

## **Здоровое питание – основа воспитания!**

Главной целью здорового образа жизни является естественное сохранение здоровья.

**Питание. Здесь все очень просто: «Мы — то, что мы едим!»**

Каким должно быть здоровое питание, чего не должно содержаться в продуктах, предназначенных для детей, как определить состав продуктов и чем чревато неправильное питание в детстве? Увеличение потребления пищи, содержащей большое количество жиров, сахара и соли, в сочетании с сокращением физической активности приводит к росту таких заболеваний, как диабет, рак, сердечнососудистые недуги.

Реклама продуктов, содержащих повышенное количество жира, сахара, соли, влияет на выбор и предпочтения детей в еде. Замена полноценных горячих обедов на чипсы, шоколад, сухарики приводит не только к снижению поступления в организм ребенка необходимых ему для роста и развития питательных веществ, но и приводит к развитию серьезных хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма. По данным официальной статистики, общая заболеваемость детей за последние пять лет возросла на 16%, подростков - на 18%. Отмечается ухудшение показателей физического развития; частота низкой массы тела выявляется сегодня в 3 раза чаще, чем 10 лет назад.

Не зря говорят: « Мы есть то, что мы едим». То, что мы «помещаем» в тело становится частью нас. Питание «хламом» с низким содержанием питательных веществ, нездоровое питание не сделает наше тело сильным. Вы можете хорошо выглядеть снаружи, но продолжая этот путь питания вредной пищей, в скором времени организм будет не в состоянии поддерживать даже внешнюю красоту. Постоянное напряжение недостающими питательными веществами, пищевыми добавками, пестицидами в конечном итоге выльется в негативные последствия.

Исследования показывают, что большинство современных неизлечимых, смертельных заболеваний, определенно, связаны с нездоровым питанием и образом жизни.

Реклама утверждает, что есть "мусорную еду" – здорово, модно и стильно! Производители чипсов, как и других "нездоровых" продуктов – газировки, сухариков, придумывают новые способы продвижения своих товаров на рынок: вкладывают в красочные упаковки игрушки, брелоки, фишки, постоянно объявляют акции, предлагающие выиграть велосипед или мобильный телефон. Однако в навязчивой рекламе умалчиваются негативные последствия употребления "мусорной" продукции, и зачастую она связывается со здоровым образом жизни или высоким социальным статусом! Чтобы

противостоять агрессивному навязыванию вредной еды, родители должны прививать своим детям традиции здорового питания.

## **Питание и воспитание** **Ребёнок за столом**

Работая в детском саду на протяжении нескольких лет, я обратила внимание кардинальные изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых выросли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман импортную конфетку в яркой упаковке. Конечно, ни какой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется втайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно, сопровождается таким же ритуалом

В своей консультации мне хочется довести до сведения молодых родителей, важность правильной организации питания детей начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища - залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Призываю поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

### **Основная задача родителей:**

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

#### **В Ваших силах:**

1. распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
2. сформировать у него правильное пищевое поведение;
3. научить столовому этикету.

В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются.

Последовательность формирования культурно-гигиенических навыков.

### **Необходимо:**

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.
- Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.
- Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».
- Учить к 3-м годам сервировке стола: принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду.

## **Почему пропал аппетит?**

Вы слышали как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

### **Причины потери аппетита у детей второго года жизни**

6. Ребёнок не хочет, есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.
7. Малыш болен.
8. Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша...)
9. Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.
10. Малыш просто не проголодался, так как много съел на предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

### **Почему отказываются от еды 3-х летние дети?**

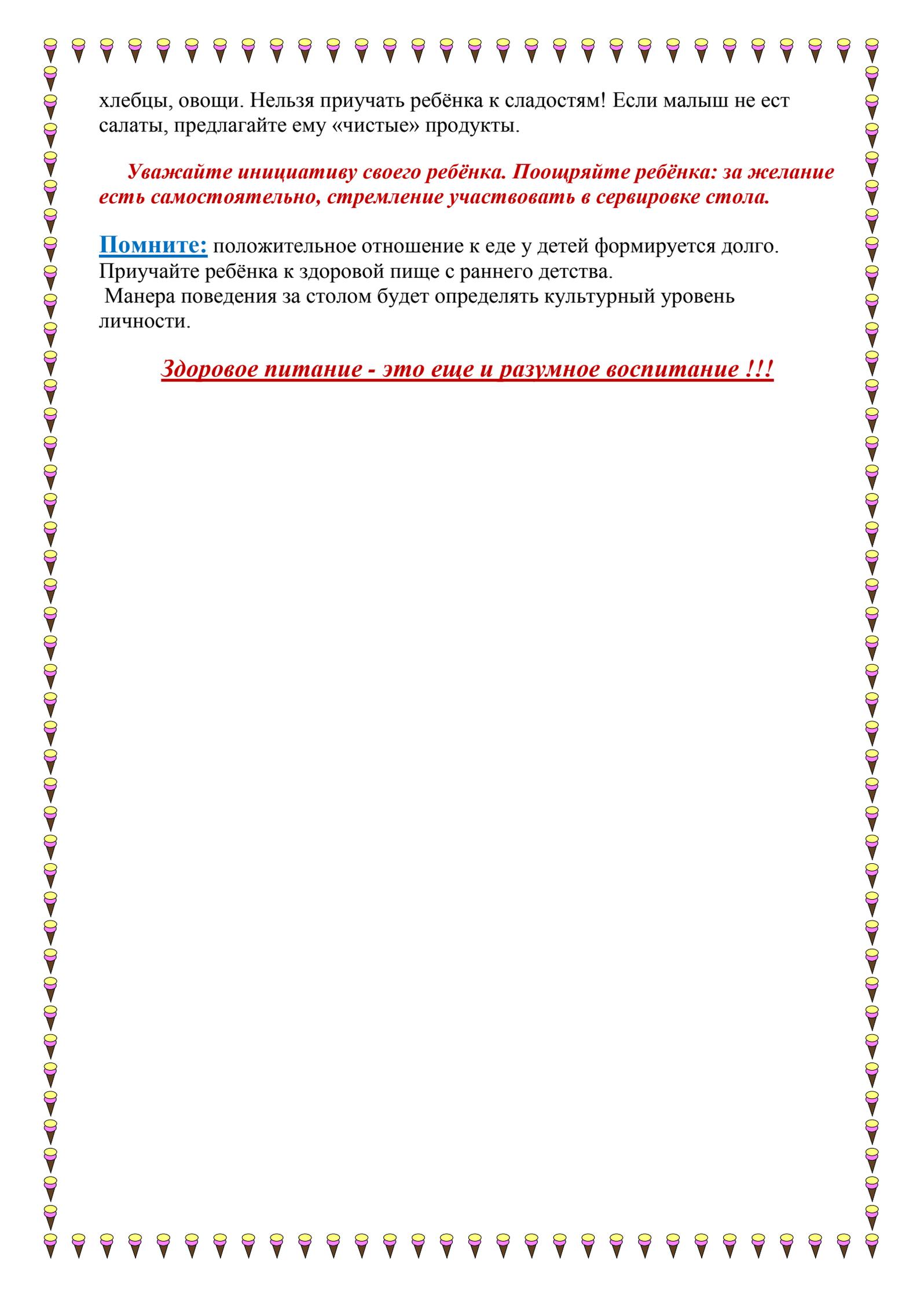
1. Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
2. Снижился аппетит из-за некоторого израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
3. Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать», Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания(+\10-15 минут).
4. Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья - дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.
5. Малыш болен.

## **Памятка родителям:**

### **«Как вернуть аппетит»**

1. Осознать причины отказа ребёнка от еды.
2. Набраться терпения и не кормить дитя насильно.
3. Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища - это ценность, к ней мы относимся с уважением.
4. Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
5. Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

Организовать приём пищи по «гибкому» режиму. Если крохе необходимы «перекусы», то это должна быть только полезная пища: сыр, фрукты, зерновые



хлебцы, овощи. Нельзя приучать ребёнка к сладостям! Если малыш не ест салаты, предлагайте ему «чистые» продукты.

*Уважайте инициативу своего ребёнка. Поощряйте ребёнка: за желание есть самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола.*

**Помните:** положительное отношение к еде у детей формируется долго. Приучайте ребёнка к здоровой пище с раннего детства. Манера поведения за столом будет определять культурный уровень личности.

**Здоровое питание - это еще и разумное воспитание !!!**