

## *Полезные советы о питании*

Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу- дело достаточно трудное, но выполнимое. При оформлении ребенка в детский сад необходимо побеседовать с его родителями о питании ребенка дома:

Выяснить, какой у него аппетит;

Ест ли он разнообразную пищу или у него избирательное отношение к ней;

Приучен ли питаться самостоятельно или его надо кормить.

Если у ребенка проблемы с едой, то важно выяснить причины возникновения плохого аппетита, а они могут быть разными. Ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например обиды или огорчения. Все это вызывает общее утомление и даже переутомление, с которыми организм ребенка не справляется. Причинами плохого аппетита могут быть и наличие различных заболеваний: повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины. Питание таких детей осуществляется по рекомендациям врача.

В последнее время в дошкольные учреждения поступают дети, у которых не воспитанно правильное отношение к еде. У одних выражена привычка потреблять однообразную пищу, у других- только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться. Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро по собственной инициативе, без напоминаний. Если он забудет о каком-либо из них, например, побежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека или напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно не сформированы соответствующие навыки, то выполнение их требует от него больших усилий.

Воспитывая ребенка раннего возраста, педагогам и родителям надо помнить, что они первые, кто должен умело, очень тонко и осторожно придать ребенку те черты и особенности, которые расцветут и окрепнут у него в дошкольном возрасте. Именно в раннем возрасте должно быть положено начало этой воспитательной работе, так как чем позже она будет начата, тем труднее будет ее осуществить. Малышам свойственны живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности — все это создает благоприятные условия для воспитания культурно-гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей:

Важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний;

Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными;

Ребенок шире познает окружающий мир, так как пользуясь разными предметами, знакомясь с их свойствами, осмысливает простые связи между явлениями;

Культурно- гигиенические навыки способствуют развитию речи: воспитатель наряду с показом и непосредственной помощью пользуется словом;

Благодаря культурно- гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психологические функции как внимание и воля.

Овладение культурно- гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности.

Ребенок, лишенный во время еды активности, кушает вяло, поэтому воспитатель должен знать ценность культурно- гигиенических навыков, а также то, какие из них доступны ребенку того или иного возраста, и уметь обеспечить их своевременное развитие.

Обучать детей питаться самостоятельно необходимо с первого года. В это время нужно следить за ребенком: сколько пищи он набирает, как открывает рот, как кладет в рот ложку, не спешит ли он. Докормливать ребенка можно своей ложкой.

Посуда должна быть удобной для самостоятельной еды: достаточно большие тарелки, ложки типа десертных, устойчивые легкие чашки с широким дном и удобной ручкой.

Главное внимание в этом возрасте уделяется развитию жевательных мышц, умению ребенка тщательно пережевывать пищу.

Проверьте: стограммовое яблоко двухлетний ребенок съедает за 20 минут, а трехлетний- за 15 минут.

#### **А главное запомните!**

- ✚ Ребенка надо кормить в строго установленное время;
- ✚ Давать то, что полагается по возрасту;
- ✚ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу;
- ✚ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно;
- ✚ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

#### **Надо поощрять:**

- ✚ Желание ребенка есть самостоятельно;
- ✚ Стремление ребенка участвовать в сервировке стола и уборке стола.

#### **Надо приучать детей:**

- ✚ Перед едой тщательно мыть руки;

- ✚ Жевать пищу с закрытым ртом;
- ✚ Есть только за столом;
- ✚ Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- ✚ Вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чистое, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ✚ Окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

