

Как не надо кормить ребёнка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. **НЕ** принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие—одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
2. **НЕ** навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые предложения.
3. **НЕ** улаживать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить.
4. **НЕ** торопить. Еда- не тушение пожара. Темп еды– дело сугубо личное.
5. **НЕ** отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. **НЕ** потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).
7. **НЕ** тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

РЕЦЕПТ ДЕТСКОГО БЛЮДА

Овощной салат «Летний»

Ингредиенты:

- 0,5 кочана капусты
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1 сладкий перец
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- зелень

Для заправки: соль, сахар, растительное масло.

Приготовление:

1. капусту мелко нашинковать, перетереть с солью и сахаром.
2. Добавить мелко нарезанные: лук, огурец, помидор, перец, зелень и натёртую на крупной тёрке морковь.
3. Добавить по вкусу соль, сахар, растительное масло.



МБДОУ «Сакмарский детский сад «Улыбка»



Вторая младшая группа « Гномы»

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ



Приготовила: Л. В. Маркова

Детское питание

Правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?». Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушённые овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с взрослых.

Это следует знать!

- ◆ Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
- ◆ Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
- ◆ Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.
- ◆ Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
- ◆ Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
- ◆ Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.
- ◆ Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).
- ◆ Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться ложкой, вилок.
- Вставая из-а стола, проверить своё место достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол. Закладывая в детей привычку, есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.