Уважаемые родители!

Организация питания детей в нашем дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность семьи с детским садом. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью во всех группах организованы уголки питания, где вывешивается ежедневно меню. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, вы его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

Что делать, если ребёнок плохо ест?

• Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.

• Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.

• Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.

• Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.

• Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.

• 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».

• Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).

• Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.

• При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковку, яблоко, помидор, огурец.

• Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.

• Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.

Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Детей надо кормить в строго отведенное время;

Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания;

Кормить ребенка надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу;

Ни в коем случае не кормить ребенка насильно;

Не отвлекать от еды игрой;

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

Желание ребенка есть самостоятельно;

Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

Перед едой мыть руки;

Жевать пищу с закрытым ртом;

Есть только за столом;

Правильно пользоваться столовыми приборами;

Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать;

Окончив еду, благодарить.

Инструктор по физической культуре
Хохлачева А.С.