

## **Консультация для родителей на тему «Питание ребенка дома и в детском саду»**

Детское питание является одним из факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка. Ребенок большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому важно правильно организованное питание в детском саду. Питание в детском саду организовано по режиму, предусмотрено 4 приема пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.

Нужно соблюдать режим питания ребенку дома. Это необходимо для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и это позволяет выработать у ребенка стереотип правильного и рационального питания, необходимого для выбора продуктов полезных для здоровья. Домашний рацион питания для ребенка должен составляться с учетом меню детского сада. Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребенок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребенку дома острую и жирную пищу. Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим; частые «перекусы»; сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей. Чем же отличается домашняя еда от еды в детском саду? Домашняя пища готовится в меньшем объеме, чем в детском саду. Ассортимент зависит от наличия продуктов в семье и желания ребенка. В детском саду предлагают специально разработанные для детей продукты и блюда, не всегда учитываются сиюминутные желания ребенка. Дома пищу часто готовят впрок на несколько дней, а в детском саду пища всегда свежеприготовленная. Дома при повторном подогревании пищевая и вкусовая ценность пищи снижается.

Почему ребенок отказывается от еды в детском саду? Причины отказа от еды могут быть разные. Во-первых, если ребенок отказывается от пищи нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.

Во-вторых, незнакомое ребенку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Современные родители не очень обременяют

себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, тушеные овощи, кисломолочные продукты.

В-третьих, если ребенок посещает сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. Адаптация к новым условиям влияет на эмоциональное состояние ребенка, поэтому снижается аппетит. Ребенок и дома может отказываться от принятия пищи. Аппетит восстанавливается по мере привыкания к детскому саду. Поэтому, в первые дни разрешается кушать стоя, лишь бы ребенок был спокоен и не капризничал.

В-четвертых, отказ от еды может быть следствием отсутствия навыков самообслуживания (ребенок не умеет кушать сам и пользоваться столовыми приборами).

Если у ребенка аллергия на продукты, то родителю нужно предупредить об этом воспитателя и те продукты, на которые у ребенка аллергия, даваться ребенку в садике не будут. Таким образом, сбалансированное и рациональное питание в детском саду – это основа для гармоничного развития ребенка в современных условиях.

Правильное отношение к еде начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Правильная и красивая сервировка стола создает у детей аппетит и доброжелательный настрой. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает уверенность в себе, приобщает ребенка к миру взрослых культурных людей.

Продукты питания: молоко, хлеб, мясо, крупы, овощи, фрукты, сахар - включаются в питание ежедневно. Сыр, творог, сметану, рыбу, яйцо – через день. Особая роль в детском питании отводится овощным и фруктовым салатам. В рацион следует широко включать зелень – петрушка, укроп, лук. Это очень полезно и улучшает вкус блюда. Желательно, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группе воспитатель вывешивает ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он не получил днем. В выходные и в праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада. Утром, перед отправлением ребенка в детский сад – не кормите его,



так как он потом будет плохо завтракать в группе.

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить!

Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Если прием пищи становится мучением для матери ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием.

### **Советы родителям:**

1. Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно выполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста.

2. В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже и старшие братья и сестры. Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить. Приготовить из них запеканку, оладьи, или котлеты. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

3. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте её сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

4. Нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.



5. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50г. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

### 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 и вилкой.  
Вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;  
Закончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

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



DS93.ru