

Консультация для родителей

«Организация питания дошкольников»

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков имеет хорошая сервировка стола

Во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают.

Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки капусты, лука. Мы должны вести большую работу с дошкольниками, отучая их от этой дурной привычки. Всегда говорить им, что в тарелках всё съедобно. Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью. Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, отварная рыба, творожники, омлет, разные запеканки нужно давать детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит), необходимо учить их отделять ребром вилки по кусочкам и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Нужно учить детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

Пирожки, печенье, вафли необходимо ставить на середину каждого стола в общих тарелках. И учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, или печенье, что лежит ближе к ним.

Одним из условий необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания. Взрослые разговаривают спокойным, тихим голосом о делах связанных с питанием детей. Не следует торопить детей: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают, есть культурно

Для воспитания этикета у детей необходимы следующие условия:

1. Позитивный настрой (обращение по именам, похвала).
2. Пример взрослых (создание доброжелательной, дружественной обстановки).

Способы воздействия на детей:

- Приучение (по образцу поведения).
- Упражнение (повтор определенных действий).
- Воспитывающие ситуации (создание условий для применения навыка).
- Поощрение (похвала).

- Пример для подражания (наглядный пример).
- Примеры из литературы (поступки героев).
- Разъяснение (как и почему следует поступать в той или иной ситуации).
- Беседа (возможность высказать свое мнение).

Культура поведения проявляется в опрятности, аккуратности, в умении красиво есть, взаимоотношениях с взрослыми и детьми, в речи.

Понаблюдайте за своим ребенком.

Моет ли руки перед едой и по мере загрязнения?

Не забывает ли полоскать рот после еды, чистить зубы на ночь?

Умеет ли правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой? Аккуратно ли ест? Благодарит ли взрослых, выходя из-за стола?

Умение всегда быть аккуратным, красиво есть, проявлять предупредительность, уважение к другим людям нужно начинать воспитывать как можно раньше. В противном случае у ребенка могут закрепиться плохие привычки, и тогда уже придется бороться с ними. А ведь хорошо известно, что воспитывать легче, чем перевоспитывать.

Детям дошкольного возраста показывают, как нужно аккуратно есть, пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой, поев, благодарить взрослых.

Приучить ребенка выполнять правила гигиены - значит, оградить его организм от многих инфекционных заболеваний. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя садиться за стол с невымытыми руками, нельзя есть невымытые ягоды, фрукты.

Детей дошкольного возраста приучают мыть руки после прогулки, после пользования туалетом. Обязательными должны быть полоскание детьми рта после еды, чистка зубов (перед сном). Эта привычка, воспитанная в детстве, помогает сохранить зубы в хорошем состоянии на долгие годы.

Многие правила культурной еды продиктованы заботой о здоровье человека. Так, считается неприличным, есть на улице. Но это, прежде всего, негигиенично, вредно для пищеварения. Неприлично говорить с полным ртом. Это делать также и опасно - можно подавиться.

Приучайте ребенка правильно пользоваться вилкой, не бойтесь давать ему нож (с тупым концом). Пусть ребенок привыкает, есть, держа вилку в левой руке, а нож в правой. Этот навык легко формируется в детстве и закрепляется на всю жизнь.

Напоминайте ребенку, что пищу надо брать понемногу, тогда ее легко пережевывать, что сидеть с набитым до отказа ртом, из которого вываливается не помещившаяся еда, очень некрасиво и соседям по столу видеть это неприятно.

- Если вы хотите приучить ребенка пользоваться салфеткой, не забывайте ставить их на стол.
- Если ребенок выходит из-за стола не поблагодарив, напоминайте ему об этом.

Для того, чтобы освоенное ребенком умение совершенствовалось, становилось для него привычным, нужно упражнение. Здесь необходим контроль и напоминание взрослых. Такое напоминание делается доброжелательным, спокойным, но твердым голосом.

Нам, взрослым, нужно помнить, что образовавшиеся привычки очень стойки, и нельзя упускать время, наиболее благоприятное для формирования положительных привычек.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Для воспитания и привития у детей хорошей привычки мыть руки можно использовать маленькие стишки:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения и имеет следующие задачи:

- приучить детей правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- познакомить с разновидностями посуды (чайная, столовая);

- учить сервировать стол к чаю;
- привлекать внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Обращать внимание на красоту правильного сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.