

«О ПИТАНИИ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА»

Цель: Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

Задачи:

- помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- закреплять навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
- воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Родителям детей нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. В нашем саду в каждой возрастной группе есть в наличии меню на каждый день для того, чтобы родители имели полную информацию, какие блюда и продукты получил их ребенок в течении дня.

На ужин в домашнем рационе рекомендуются продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Часто мы проводим беседы с родителями воспитанников. Мы стараемся убедить их в том, чтобы утром, до отправления своего ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания дошкольника, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приводят рано (за 1-2 часа до завтрака), то ему можно дать сок или какие-нибудь фрукты.

Перед поступлением в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучать его к тем блюдам, которые чаще даются в детском саду, особенно если дома он их не получал. Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время

воспитатели его кормят. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу, к саду.

Уважаемые родители, надеемся, что наши рекомендации, по вопросам питания помогут вашим детям быстро адаптироваться к детскому саду. Правильно организованное и сбалансированное питание ребенка в детском саду и дома очень важно для здоровья каждого ребенка. А сохранение здоровья детей является основной задачей всего воспитательно-образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении.

Рекомендации родителям по вопросам питания детей:

- 1.Питьевой режим-соблюдение этого режима является важным условием сохранения здоровья каждого нашего воспитанника.
- 2.Организовано рациональное питание-это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи (белки, жиры, углеводы и витамины).
- 3.Воспитание культуры и навыков поведения за столом.

Для того, чтобы воспитать культуру поведения и формировать навыки поведения за столом у дошкольников, мы рекомендуем родителям, обратить внимание на следующие вопросы:

- как ест ваш ребенок;
- каково его поведение за столом;
- умеет ли он пользоваться ложкой, салфеткой.

С раннего возраста мы рекомендуем родителям придерживаться следующих правил столового этикета:

- на вашем столе всегда должен быть порядок, чистота и красивая сервировка;

-за столом необходимо всегда находиться с чистыми лицом и руками;

-застолье должно проходить без крика и резких замечаний взрослого;

-дети должны правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками;

-необходимо обращать внимание ребят на то, чтобы они обязательно благодарили за еду и совместную трапезу.

Уважаемые родители, помните, что правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться как дома, так и в детском саду. То, чему мы взрослые: родители, воспитатели -научили ребенка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.