

Консультация для родителей

«Как правильно научить детей питаться в детском саду и дома»

Наряду с многочисленными вопросами физического воспитания дошкольников особое значение имеет рациональное питание. Оно способствует нормальному росту ребёнка, правильному развитию его органов и тканей, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (охлаждение, перегревание и т. д.). Ошибки, допущенные в питании детей раннего возраста, могут служить причиной целого ряда заболеваний, расстройства пищеварения, нарушения обмена веществ, рахит. Организм ребёнка, даже в состоянии покоя, расходует определённое количество энергии. Количество затрачиваемой энергии зависит от возраста ребёнка, климатических и сезонных условий, от вида деятельности.

При недостаточном питании организм начинает восполнять затрачиваемую энергию за счёт своих внутренних ресурсов, в результате чего наступает истощение. Получаемое ребёнком питание должно служить не только для покрытия расходуемой энергии, но и полностью обеспечивать правильный рост и развитие организма.

Поэтому общая калорийность его рациона должна быть выше затрачиваемой энергии на 10%. В состав пищи ребёнка входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. Все составные части пищи в рационе должны быть в достаточном количестве, в правильном соотношении.

Недостаток или избыток одного из веществ ведёт к нарушению развития организма в целом.

Большое значение в развитии организма имеют белки пищи, они служат основным источником построения белковых тканей. Ценные белки находятся в некоторых продуктах растительного происхождения: картофеле, свежей капусте, гречневой крупе, рисе, овсяной крупе, «геркулесе».

Жиры – составная часть нашего тела, они служат в основном для покрытия энергетических затрат организма. Это – источник жирорастворимых витаминов А, Д, К, Е. При недостаточном содержании жиров в организме эти витамины плохо усваиваются. Наиболее ценные жиры – молочный жир, который входит в состав молока и молочных продуктов, а также жир, входящий в состав яичного желтка, растительного масла и т. д.

Углеводы принимают участие в обмене веществ. Они находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар употребляется в чистом виде и входит как составная часть в конфеты, варенье, повидло, разные кондитерские изделия. Кроме того, сахар имеется во фруктах, ягодах и овощах.

Важна и разнообразна роль минеральных веществ в жизнедеятельности растущего организма. Минеральные вещества – кальций, фосфор, магний, железо, натрий, калий, йод, медь и другие – имеют определённое значение для различных систем и органов человеческого тела. Обязательной составной

частью рациона ребёнка являются витамины.

Витамины принимают непосредственное участие в обмене веществ, способствуют повышению общей устойчивости организма.

Наряду с пищевыми веществами человеку необходима вода. Она служит для растворения пищевых веществ в ней. С ней же выводятся из организма шлаковые вещества. Вода входит в состав организма в большом количестве, который строго регулирует её содержание в органах и тканях. Вода вводится в организм в виде питья и с пищевыми продуктами.

Полноценное питание как одно из основных средств нормального роста и Физического развития детей оказывает благоприятные воздействия на организм ребёнка только при условии правильной его организации. Как уже говорилось, прежде необходим точно установленный режим питания, как в детском саду, так и в семье.

Обязательное условие рационального проведения питания – это создание спокойной обстановки, отсутствие шума, громких разговоров, суетливых движений взрослых и детей.

Стол и стулья должны соответствовать росту детей с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать с приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году жизни характер их питания значительно изменяется. Прекращается грудное кормление, пища становится разнообразнее, вводятся более густые, плотные блюда, требующие пережёвывания. У детей нужно вызвать положительное отношение к поданной пище, приучать есть самостоятельно с некоторой помощью взрослых не только густую, но и жидкую пищу. Нужно обратить внимание детей на внешний вид кушанья, вкусовые качества, запах, следить, чтобы ребёнок брал пищу на ложку понемногу, пережёвывал, а не сосал, глотал и не закладывал её за щеку, как иногда это можно встретить. Давая кусочек хлеба, воспитательница напоминает о том, что его надо есть с супом; печенье, сухарик – с кефиром, чаем. «Кусочек и глоточек», - говорит она детям.

Особое внимание надо уделять детям с плохим аппетитом и отказывающимся от новых блюд. Спокойные, ласковые уговоры, примеры рядом сидящих детей с хорошим аппетитом оказывают положительные действия. Недопустимо насильно кормить ребёнка, что в дальнейшем может вызвать отрицательное отношение к приёму любого вида пищи.

Во время еды надо поддерживать у детей спокойное состояние и не допускать нарушение установленного порядка. Дети должны понять, что «нельзя» - это категорическое требование, не допускающее уступок, и нарушать его не следует.

Во время самостоятельной еды маленькие дети обычно пачкают лицо, руки, одежду, столы. Чтобы предохранить детскую одежду от загрязнения, младшим детям следует пользоваться клеёнчатыми или хлопчатобумажными

нагрудниками, закрывающими колени ребёнка.

С двухлетнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить к столам стульчики, на середину столов поставить тарелочки с хлебом.

Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнение целого ряда правил культурного поведения. Воспитание у детей этих навыков необходимо начинать с младшего возраста. И требования должны быть едины: и в детском саду, и в семье.

Часто сами родители бывают повинными в отрицательном отношении ребёнка к тому или другому кушанью. При случайном отказе его от еды дома родители делают необоснованный вывод и об этом сообщают в детском саду в присутствии ребёнка: «Саше не давайте молока, его он терпеть не может».

Подобные замечания утврждают ребёнка в правомерности его капризов.

Порой родители, не считаясь с часами приёма пищи, забывая о гигиенических правилах, дают конфеты, мороженое, фрукты на улице, в трамвае, в магазине.

Это не только нарушает режим питания, ухудшает аппетит ребёнка, но и приучает его к неряшливости.