

ВОСПИТАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



Ведение здорового образа жизни включает в себя правильное питание. Диеты, ограничения в продуктах приводят только к появлению проблемы. Чтобы снизить вероятность их развития нужно прививать ребенку с малых лет. Сделать это не так просто, так как объяснений «это кушать полезно» недостаточно.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Работа родителей заключается в том, чтобы ребенок освоил принципы правильного питания.

Прежде всего правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

1. Регулярность – это режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие – задача родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор ребенка, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная еда - не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энергетических затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно быть только в присутствии взрослого.

5. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Особенности формирования представлений

Здоровое питание – это полноценный рацион, который обеспечивает человека всеми нужными веществами. В нем не должно быть перегибов в белках или жирах. Желательно сбалансировать питание, чтобы не возникало дефицита определенных компонентов. Но детям эта система будет сложной. Поэтому лучше объяснять все в упрощенной форме. Начать нужно с наводящий вопрос, что такое продукты, вода, зачем это нужно и можно ли без этого прожить. После этого можно спросить, что именно едят люди - каши, овощи, фрукты, мясо, рыбу. Дальше дети могут вспоминать, что кушают животные, птицы, насекомые.

Важно подвести их к мысли, что от еды зависит здоровье. Если питание качественное, то ребенок растет здоровым и сильным, если нет - он будет слабым и больным. Правильное питание подразумевает ежедневное употребление овощей, фруктов, мяса или рыбы. Дополнительно можно есть кисломолочные продукты, каши, хлебобулочные изделия.

Разбор составов

Во многих продуктах можно найти витамины, которые обеспечивают работу внутренних органов. При их недостатке у человека появляются проблемы со здоровьем. Для наглядности лучше использовать картинки или игрушки.

Витамин А помогает функционировать зрению, найти его можно в красных и оранжевых овощах. Витамин В обеспечивает работу нервной системы, ускоряет заживление ран, повышает уровень энергии - найти его можно в гречневой каше, печени, черном хлеба. Витамин С повышает иммунитет, и он есть в цитрусовых фруктах.

Важно не запугивать малышей, а грамотно объяснять им, почему важен тот или иной продукт. Стоит акцентировать внимание ребенка на том, что поедая только торты и конфеты дошкольник получит проблемы с животом и зубами.

Игровые приемы

Отработку представлений о здоровом питании проводят в игровых ситуациях. Например, малыша просят покормить куклу полезной пищей. Не нужно указывать ребенку, что именно брать. Пусть он сам решает и объясняет, почему поступил так.

Можно предложить ребенку собрать в корзинку полезные продукты. Например, овощи, фрукты, зелень. После обсудить с ним, что готовят из такой еды.

Дополнительно стоит рассказать о правилах поведения:

1. Кушать нужно не спеша и тщательно пережевывая пищу.
2. Важно воздерживаться от соленого, сладкого, жирного, копченого.
3. Нельзя переедать.
4. Есть нужно в одно и то же время.

Не стоит пытаться жестко ограничивать детей, так как запреты будут вызывать соблазны. Лучше грамотно объяснить, чем плох тот или иной продукт.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.