

Формирование культуры питания

у детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых предпочтений, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Задачей родителей и воспитателей в дошкольном образовательном учреждении должно быть формирование основ правильного питания ребенка с раннего возраста. Необходимо помочь понять ребенку, что здоровье зависит от правильного питания. В беседах о правильном питании с ребенком необходимо говорить о том, что питание должно быть разнообразным, регулярным, безопасным и приносить удовольствие.

Разнообразие в питании - основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Необходимо объяснять ребенку какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.



Регулярность питания- уже в дошкольном возрасте ребенку нужно объяснять о режиме питания. Питание по часам очень важно для детей. Количество приемов пищи должно быть не менее 4-х, при этом три из них должны включать горячее блюдо (завтрак, обед, ужин).

Безопасность питания – необходимо с раннего возраста прививать ребенку соблюдение правил личной гигиены, перед едой мыть руки, не употреблять не мытые фрукты и овощи. Ребенку необходимо знать, что нельзя есть незнакомые продукты. За столом нужно сидеть ровно, не разговаривать во время еды.

Удовольствие- еда должна приносить удовольствие детям. Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Еда для детей должна иметь привлекательный аппетитный вид. Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение!

