

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

## ***КОНСУЛЬТАЦИЯ***

### **Питание и здоровье дошкольника**

Подготовила: воспитатель  
МБДОУ д/с № 9  
Черных М.В.

Новый Оскол

В правильной организации питания детей, особенно дошкольного возраста, воспитание гигиенических и эстетических навыков приёма пищи имеет большое значение. Недостаточно обеспечить ребёнка необходимым набором продуктов, правильно их обработать, приготовить вкусные и питательные блюда. Важно ещё создавать такие условия и воспитывать такие привычки, которые способствовали бы лучшему усвоению пищи и исключали возможность возникновения ряда заболеваний. Так, несоблюдение гигиенических правил нередко становится причиной острых кишечных инфекций, которые с давних времён зовутся "болезнями грязных рук". Отсутствие навыка в уходе за полостью рта способствует развитию кариеса зубов. Постоянная еда всухомятку, наспех, плохое пережёвывание пищи могут привести к развитию хронических заболеваний желудка и кишечника. Неправильная организация процесса приёма пищи часто сопровождается нарушениями пищеварения.

Эстетика питания является одной из составных частей культуры человека. Неправильное поведение ребёнка за столом часто причиняет неприятности не только родителям, но и окружающим, может испортить им настроение, аппетит.

Воспитание гигиенических и эстетических навыков приёма пищи следует начинать с детского возраста. Чем раньше ребёнок научится правильным навыкам еды, тем лучше они закрепляются и входят в привычку.

Чтобы приучить ребёнка к соблюдению гигиенических правил приёма пищи, взрослым надо самим scrupulously их соблюдать, ведь дети так склонны к подражанию.

Важно создавать такие условия, при которых у ребёнка вырабатывается положительное отношение к приёму пищи, к моменту еды ребёнок не должен быть возбуждённым или утомлённым. Непосредственно перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, так как это может привести к подавлению пищевого рефлекса и затормозить выработку пищеварительных соков.

Для правильной организации еды следует за 20-30 мин. до очередного приёма пищи вернуть детей с прогулки, прекратить занятия, игры. Это время используется для приготовления к еде, определённого "настроения" на предстоящий приём пищи. Дети убирают игрушки, приводят в порядок одежду, тщательно моют руки. Во время приготовления к еде с детьми следует говорить о том, что они получают на обед или завтрак, о приятном запахе и вкусе блюд, создавая таким образом соответствующую установку, способствующую выделению "запального" сока.

За столом ребёнок должен иметь своё постоянное место. Детский стол и стул должны соответствовать росту ребёнка, что не только предупреждает нарушение осанки, но и вырабатывает правильную позу за столом.

Во время еды важно создать у детей спокойное, хорошее настроение. Для этого следует постараться создать приятную обстановку, уделить внимание сервировки стола, накрыть его специальной красивой

скатертью, положить салфетку, поставить вазочку с цветами. Посуда и приборы должны соответствовать возрасту детей, тарелки, чашки, блюда должны быть небольших размеров, удобными для пользования детьми, устойчивыми, ярких тонов. Блюда следует подавать красиво оформленными, вызывающими аппетит.

Не рекомендуется ставить на стол сразу все блюда, так как это иногда приводит к снижению аппетита или нарушению порядка еды: ребёнок может потребовать сладкое, отказавшись от первого или второго блюда. Порции должны соответствовать возрасту ребёнка, его индивидуальным вкусам и привычкам. Слишком большие порции могут отпугнуть ребёнка и также привести к снижению аппетита.

Пища не должна быть очень горячей, но и не холодной. Резкие температурные воздействия могут вызвать ожоги, воспалительные поражения слизистых оболочек рта, глотки, пищевода, желудка. Для первых блюд рекомендуется температура 70-75 С, для вторых - 60-65 С. Холодные блюда должны иметь температуру не ниже 7-10 С.

Важным гигиеническим правилом приёма пищи является неторопливая еда, тщательное пережёвывание. Во время поспешной еды пища плохо смачивается слюной, что значительно ухудшает переваривание её в желудке. Кроме того, кусочки плохо разжёвываются и травмируют слизистую оболочку пищевода и желудка.

Во время еды ребёнок не должен отвлекаться, громко разговаривать, смеяться. Во время смеха или разговора, находящаяся во рту пища может попасть в дыхательные пути. Конечно, нельзя требовать от детей абсолютного молчания. Но лучше, если это будет негромкий разговор.

Дошкольники должны знать правила поведения за столом, уметь красиво сидеть, правильно пользоваться столовыми приборами, красиво и аккуратно есть.

Как уже говорилось выше, при организации питания детей следует учитывать их вкусы и привычки. Любимые блюда можно давать несколько чаще. Однако не следует всегда идти на поводу у ребёнка. Его надо приучать также к необходимым и полезным продуктам, не потакавая капризам. Ребёнка надо приучать полностью съедать всю предлагаемую ему порцию не оставлять на тарелке недоеденную пищу, воспитывать бережное отношение к хлебу и другим продуктам, уважение к труду человека, готовящего пищу. В домашних условиях дети могут узнать, какие блюда можно приготовить из черствого хлеба, остатков свежих овощей, фруктов.

По окончании еды ребёнок должен обязательно поблагодарить взрослых и попросить разрешения выйти из-за стола. Нельзя разрешать выходить из-за стола с куском хлеба, яблоком, сладостями. Не следует давать ребёнку какую-либо пищу в промежутках между кормлениями, во время прогулки (если это не длительный поход с привалом), во время просмотров кинокартин, спектаклей, телепередач. Никакой пользы такая еда не приносит,

а вред - очевидный (нарушение режима питания, снижение аппетита, выработка привычки к случайным приёмам пищи)...

Лакомства детям можно давать во время приёма пищи (после еды) и не слишком часто, лучше, если получение любимых сладостей, лакомств будет связано с какой-либо торжественной датой, праздником, а может быть, и просто с приёмом гостей.

Следует сказать несколько слов и о гигиеническом просвещении детей. В дошкольном возрасте ребёнку необходимо в доступной, и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Важно добиваться того, чтобы ребёнок сознательно подходил к своему здоровью и понимал, каким образом правильное питание может способствовать его укреплению, а различные нарушения, несоблюдение гигиенических требований приводит к ослаблению здоровья, развитию опасных болезней.