

Консультация для родителей «Формируем у ребёнка правильные привычки в еде»

Светлана Карabanова

Формируем у ребёнка правильные привычки в еде.

Сейчас накормить **ребёнка быстро**, вкусно, а главное, полезно не составляет труда. Как **привить ребёнку культуру питания**? Как научить его выбирать полезные продукты? Давайте поищем ответы на эти вопросы.

Ребёнок плохо ест.

Проанализируйте, в чём дело. Возможно, он постоянно что-то жуёт? Или есть проблемы с желудком? Может быть, мало гуляет? Является вегетарианцем, а его пичкают мясом? Или ему не хватает внимание взрослых и капризы за столом-единственная возможность оказаться интересным маме?

Культура питания закладывается ещё на первом году жизни малыша. Именно в это время важно выработать определённые ритуалы в еде: сначала моем ручки, потом берём **правильно ложку**, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, разнообразие овощей, фруктов, каш, изучение вкусов **ребёнка-именно** так нужно воспитывать гурмана.

Насильно сыт не будешь.

Любая пища кажется вкусной, если к ней приступать с чувством лёгкого голода. Многие **родители** придерживаются тактики «*ложечка за маму, ложечка за папу*». А через несколько лет перекормленный **ребёнок станет доедать всё**, что на тарелке, даже если уже не лезет. Между тем постоянная борьба с лишним весом-результат насильственного кормления в детстве.

Разноцветная тарелка для **ребёнка предпочтительнее**, чем белая.

Детская фантазия настолько бурная, что дети охотно соглашаются есть любую еду из посуды с мультяшными героями. Более того, оказывается, детям нравятся тарелки, на которых изображены семь разных предметов и присутствуют семь разных цветов.

Регулярность, разнообразие, натуральность-вот три кита, на которых держится **правильное питание ребёнка**.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Варёная, тушёная, приготовленная на пару пища куда полезнее для детей, чем основательно прожаренная.

Научите **ребёнка есть по часам**, следуйте поговорке «*Щи да каша-пища наша*», выбирайте кефир вместо йогурта, мясо вместо колбасы, яблоко вместо яблочного сока.

Пример **родителей важен**.

Если мама и папа едят на бегу, как **ребёнку** научиться спокойно кушать за столом? Поэтому важно понять: какой ритм питания ни выбрали для себя взрослые, **правильная** еда для детей включает полноценные завтрак, обед, полдник и ужин. Постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в желудке **ребёнка** места для нормальной еды. Особенно плохо, когда дети получают вредную еду в качестве поощрения или утешения.

Хочется вредного.

Ребёнок стал есть больше вредных продуктов? Устройте для **ребёнка** **день гурмана**. Помогите **ребёнку сделать правильный выбор** : выложите на большом блюде кусочки различных фруктов и овощей (как сырых, так и варёных, а также свежий творог, мясо, зерновой хлеб, несколько видов сваренных на воде каш. Пусть **ребёнок** попробует не спеша все продукты, отмечая, что ему нравится и не нравится. В такой игре взрослый может открыть совершенно новые вкусы своего **ребёнка**, а значит, и скорректировать его питание.

Полезный перекус.

В питании важно придерживаться простых **правил** : разнообразие, регулярность, умеренность, безопасность. Организм **ребёнка** должен постоянно пополняться витаминами А,В,С,Е, D, а также селеном, цинком, железом.

-витамин А- в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

-витамин В1- в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле.

-витамин В2- в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице, рыбе.

-витамин В6- в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

-витамин В12-содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

-витамин С-фрукты (особенно цитрусовые, овощи, клубника, чёрная **смородина**, картофель, сладкий перец. (тепловая обработка практически разрушает витамин С, лучше есть сырые овощи и фрукты)

-витамин Е-содержится в зерновых, растительном масле, маргарине.

-витамин D-содержится в рыбьем жире, яйцах, рыбе.

-Селен содержится в большом количестве в рыбе, семечках, луке, чесноке, пшенице.

-Цинк- в печени, кедровых орехах, сардинах.

-Железо-в мясе, фасоли, гречке, гранате.

Старайтесь кормить своего **ребёнка** натуральными продуктами, избегайте перекусов, а уж если хочется-дайте морковку, яблоко, орехи. Сладости лучше заменить сухофруктами, сушёными бананами, мёдом.

Что на завтрак?

Для дошкольника завтрак-обязательный *«пункт программы»*. Он должен быть сытным и горячим. Идеальный вариант: каша на молоке, блюда из яиц, картофельная или творожная запеканка плюс сыр, хлеб, горячий напиток. В меню обязательно должны быть овощи, молоко, мясо или рыба, крупы.

Между первым завтраком и обедом **ребёнок** должен съесть что-то ещё. На второй завтрак лучше предложить бутерброд с сыром и яблоко. Ещё один приём пищи-между обедом и ужином, которым вполне может стать блюдо из овощей, круп или молочное.

Итого дошкольнику полагается есть 5-6 раз в сутки, из которых трижды-обязательно горячие блюда.

Растим здорового **ребёнка!**

[Источник](#)