

# Консультация для родителей

## «Правильное питание для дошкольников»

Воспитатель: Пфецер Е. В.

*«Человек рождается здоровым, а все его болезни  
приходят к нему через рот с пищей»*

*Гиппократ*

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.



Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей.



Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
- Еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребенку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребенка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка, возможную непереносимость продуктов.

*Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно  
количеству энергии, затраченной ребенком.*

### Родителям на заметку:

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизите режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе;
- Вечером дома важно дать ребенку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

### Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем: «Каша разные нужны».

Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

«Магазин полезных продуктов».

Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например: Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу. Продавец. Это молоко! Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки. - Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

- Назови овощи только красного цвета.

- Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).

- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

- Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

- Назови, какие блюда можно приготовить из (черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

