

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД № 449

# **Консультация для воспитателей**

## **«Питание детей»**

Воспитатель средней группы № 6  
Одинцева Н.М.

Екатеринбург  
2014

**I. Цель:** Привлечь родителей и воспитателей к проблемам питания детей в д/саду и дома. Дать методические рекомендации родителям и воспитателям по питанию детей дома и в д/саду.

## **II. О нормах питания и «нелюбимых» блюдах.**

Сколько хлопот доставляют родителям и воспитателям ребята, которые едят медленно, вяло, оставляют на тарелке недоеденную порцию. Мы говорим «Ребенок должен съесть норму. Норма рассчитана на «среднего» ребенка, которого в жизни не бывает.» Каждому ребенку свойственны свои особенности, каждый ребенок индивидуален, таким образом, должна быть индивидуальна и его норма питания.

Как же поступить родителю и воспитателю? С одной стороны он обязан, чтобы ребенок съел полагающуюся норму, а с другой – учесть, пища, съеденная без аппетита, не приносит пользы. Предоставьте ребенку возможность съесть столько и в том темпе, который его более всего устраивает.

Помните! Ровное и спокойное отношение ослабляет сопротивление к «нелюбимым» блюдам. Привлеките внимание к тому, как вкусно пахнет пища, как красиво выглядит, дайте «лучшую» тарелку, похвалите за то, что отломил и откусил малую часть.

Порой родители и воспитатели внушают ребенку мысли о любимых и нелюбимых блюдах: «Это он не любит», «А это он ест», «Не требую, чтобы он это ел, так как и мы не едим». Учите детей есть разную пищу, так как питание полноценно, если оно разнообразно и по витаминному составу.

Некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к отдельным продуктам питания( молоку, меду). В этих случаях заменяйте одно блюдо другим.

В стремлении хорошо накормить ребенка, учтывайте конкретные особенности ребенка.

## **III. Как не надо кормить ребенка. Семь великих и обязательных «Не».**

- 1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть – значит ему в данный момент есть не нужно, если не хочет есть только чего-то определенного – значит не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого откармливания! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
- 2. Не навязывать!** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения-прекратить!
- 3. Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашиими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, ровно как и нарушение обмена веществ.
- 4. Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не поест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недоеденный кусок.
- 5. Не отвлекать.** Пока ребенок есть, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит он не голоден.
- 6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

Соблюдение всех прочих «не» избавит Вас от множества дополнительных проблем.

**7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать «Ты поел? Хочешь есть?». Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

#### **IV. Правила поведения во время еды.**

1. Мыть руки перед едой.
2. Правильно пользоваться столовыми приборами.
3. Есть аккуратно.
4. Соблюдать правильную осанку за столом.
5. Не мешать товарищам по столу.
6. Благодарить за обед.

#### **V. Рекомендуемая литература.**

1. И.Кичина «Молодым родителям о воспитании»
2. Б.Анин «Родители за круглым столом»
3. Л.Образцова «Я сам!».