

Здоровое питание с детства



С первых дней пребывания малышей в детском саду, им прививают культурно – гигиенические навыки. Прежде чем сесть за стол их приучают мыть руки.

При умывании можно использовать потешки и стишки, которые не только сделают умывание приятным, но и будут стимулировать развитие памяти и мышления ребенка. Уточняют названия умывальных принадлежностей (мыло, мыльница, полотенце, раковина), цвет, форму, материал (из чего сделана мыльница), другие свойства (вода теплая, холодная). Постепенно ребенок учится самостоятельно умываться.



Питание малыша должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы.



С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Детей приучают к выполнению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь; не выходить из-за стола, пока не окончил есть; уметь спокойно подождать, когда дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т. п.

Чем кормить детей дома

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!



Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом.