

Правильное питание - основа гармоничного физического развития дошкольника

учитель-логопед Винокурова Е.А.
педагог-психолог Ерина Е.Д.



Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Питание дошкольников должно быть:



Регулярным. Важно придерживаться определенных промежутков времени между приемами пищи, включая завтрак, обед, ужин и перекусы, и стараться избегать перекусов перед сном. Это особенно важно для детей от 6 до 7 лет! Этот возраст является временем интенсивной учебной и социальной активности. Регулярное питание обеспечивает стабильный уровень энергии и помогает детям сосредотачиваться на учебе и взаимодействовать с окружающим миром.



Умеренным. Правило «Доедай всё, а то не вырастешь/силу свою оставляешь» не имеет никакого отношения к воспитанию сильного и здорового ребенка. Умеренность в еде — ключевой аспект здорового питания для детей дошкольного возраста. Важно научить ребенка понимать свое тело и удовлетворять его потребности в пище, не переедая и не ограничивая себя. Соблюдение умеренности в питании поможет предотвратить развитие ожирения и избежать проблем, связанных с пищеварением.



Разнообразным. Такой подход обеспечивает растущий организм питательными веществами, минералами и витаминами, необходимыми для полноценного развития. В рацион детей обязательно нужно включать фрукты, овощи, злаковые, молочные продукты, мясо или его заменители, такие как рыба или бобовые. Это не только разнообразит рацион, но и поможет сформировать у ребенка предпочтения во вкусах.



Очень важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и то, что подходит одному, может быть неудачным для другого. Наблюдайте за реакцией своего ребенка на разные продукты и подстраивайте его рацион под его потребности и предпочтения. Какой бы полезной ни была цветная капуста, если ваш ребенок испытывает отвращение при одном ее запахе, не заставляйте его есть этот продукт, замените ненавистный овощ другим более приятным для него.

Что делать, если ребенок отказывается есть определенные продукты?



1. Станьте примером! Дети с большим удовольствием подражают поведению взрослых. Покажите свою любовь к разнообразной и полезной еде, ешьте вместе с ребенком и демонстрируйте свое удовольствие от разнообразия в рационе.

2. Наберитесь терпения! Изменение пищевых предпочтений у детей может занимать длительное время. Попробуйте предложить непривычный продукт несколько раз в разные дни и под разное настроение малыша прежде, чем делать окончательные выводы.

3. Предложите выбор! Дайте ребенку возможность выбрать пищу из нескольких альтернатив. Это поможет ему почувствовать себя более самостоятельным и повысит вероятность того, что он попробует что-то новое.

4. Сделайте блюдо привлекательным! Подача продукта вместе с другими, более привлекательными для ребенка, может изменить его отношение. Например, приготовьте новые фрукты в виде салата с йогуртом, украсьте ягодами оладьи или кашу, добавьте овощи в суп или томатный соус.

5. Попробуйте приготовить по-другому! Иногда дети могут не любить определенный продукт из-за его вида, запаха или текстуры. Воспользуйтесь новым способом приготовления: испечь, пожарить, приготовить в форме каши, салата или смузи.