

# Формирование культуры питания у детей

## дошкольного возраста.



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Основным принципом питания дошкольников должно служить **максимальное разнообразие их пищевых рационов**. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Неправильные приемы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей. Часто дети отказываются, есть нелюбимую или незнакомую пищу.

Здесь стоит пойти на компромисс:

- Можно уменьшить порцию, убрать часть гарнира;
- Нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- Попросить малыша только попробовать блюдо;
- Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

### На что надо обращать во время еды.

- Последовательность блюд должна быть постоянной;
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо;
- Блюдо не должно быть слишком не слишком горячим, ни холодным;
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать;
- Ни каких разговоров во время еды;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

### Чего не следует допускать во время еды.

- Громких разговоров и звучание музыки;
- Понуканий, поторапливания ребенка;
- Носильного кормления или докармливания;
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- Неэстетичной сервировке стола, некрасивого оформления блюда.