



Дубровина М.В., воспитатель

## Воспитание представлений о здоровом питании

# Воспитание представлений о здоровом питании

*Ведение здорового образа жизни включает в себя правильное питание. Диеты, ограничения в продуктах приводят только к появлению проблемы. Чтобы снизить вероятность их развития нужно прививать ребенку с малых лет. Сделать это не так просто, так как объяснений «это кушать полезно» недостаточно.*

## Особенности формирования представлений

*Здоровое питание — это полноценный рацион, который обеспечивает человека всеми нужными веществами. В нем не должно быть перегибов в белках или жирах. Желательно сбалансировать питание, чтобы не возникало дефицита определенных компонентов. Но детям эта система будет сложной. Поэтому лучше объяснять все в упрощенной форме. Начать нужно с наводящий вопрос, что такое продукты, вода, зачем это нужно и можно ли без этого прожить. После этого можно спросить, что именно едят люди — каши, овощи, фрукты, мясо, рыбу. Дальше дети могут повспоминать, что кушают животные, птицы, насекомые.*

*Важно подвести их к мысли, что от еды зависит здоровье. Если питание качественное, то ребенок растет здоровым и сильным, если нет — он будет слабым и больным. Правильное питание подразумевает ежедневное*

*употребление овощей, фруктов, мяса или рыбы. Дополнительно можно есть кисломолочные продукты, каши, хлебобулочные изделия.*

# Разбор составов

*Во многих продуктах можно найти витамины, которые обеспечивают работу внутренних органов. При их недостатке у человека появляются проблемы со здоровьем. Для наглядности лучше использовать картинки или игрушки.*

*Витамин А помогает функционировать зрению, найти его можно в красных и оранжевых овощах. Витамин В обеспечивает работу нервной системы, ускоряет заживление ран, повышает уровень энергии — найти его можно в гречневой каше, печени, черном хлебе. Витамин С повышает иммунитет, и он есть в цитрусовых фруктах.*

*Важно не запугивать малышей, а грамотно объяснять им, почему важен тот или иной продукт. Стоит акцентировать внимание ребенка на том, что поедая только торты и конфеты дошкольник получит проблемы с животом и зубами.*

# Игровые приемы

*Отработку представлений о здоровом питании проводят в игровых ситуациях. Например, малыша просят покормить куклу полезной пищей. Не нужно указывать ребенку, что именно брать. Пусть он сам решает и объясняет, почему поступил так.*

*Можно предложить ребенку собрать в корзинку полезные продукты. Например, овощи, фрукты, зелень. После обсудить с ним, что готовят из такой еды.*

*Дополнительно стоит рассказать о правилах поведения:*

- ✓ *Кушать нужно не спеша и тщательно пережевывая пищу.*
- ✓ *Важно воздерживаться от соленого, сладкого, жирного, копченого.*
- ✓ *Нельзя переедать.*
- ✓ *Есть нужно в одно и то же время.*

*Желательно провести детям экскурсию на кухню детского сада. Они не только увидят, как им готовят пищу, но и познакомятся с работой повара. Это интересно и познавательно. Не стоит пытаться жестко ограничивать детей, так как запреты будут вызывать соблазны. Лучше грамотно объяснить, чем плох тот или иной продукт.*