



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 хлеба. 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.