

## Формування культури харчування»



Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал приймання їжі. Варто пояснювати дитині, що під час харчування уся її увага має бути зосереджена на їжі.

Можна підвищувати обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами:

- розгадувати загадки про їжу;

- проводити бесіди-розміркування;
- вводити дошкільника в проблемні ситуації, де він має зробити самостійний харчовий вибір.

Слід формувати смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, виражаючи віру в її потенційні можливості.

Батькам слід знати, що діти дошкільники вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому формування культури харчування залежить від правильності харчової поведінки дорослих.

Занепокоєння дорослих, підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина, впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини призводять до порушення харчової поведінки в бік установа уможовленні умовно-рефлекторних механізмів психічної потреби в їжі.

Чого найбільше бажають батьки своїм малюкам? Бути здоровими і розумними. Якщо діти не зовсім такі, шукають причини: погане здоров'я – наслідок поганої екології, поганої спадковості, поганих лікарів; важко вчитися – погані вчителі, нема здібностей, лень тощо... А тим часом дитячі дієтологи та лікарі твердять: винуватцем поганого здоров'я та поганої успішності може бути... харчування дитини.

## ХАРЧУВАННЯ



- Пам'ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плідної праці.

- Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі,

вітаміни, воду.

- Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.
- Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.
- Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з'їдає із задоволенням.
- Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.
- Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.
- Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.
- Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.
- Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.
- Серйозним недоліком харчування є „прихований голод” – дефіцит йоду, який може привести до незворотніх процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.
- Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.
- Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м'ясо, рибу, сиру воду.