

Консультация для родителей

Как сформировать у ребенка навыки здорового питания?

Развитие ребенка – это цепь последовательных физиологических событий, совершающихся в строго условленном порядке. Набор пищевых веществ, их количественные взаимоотношения, форма подачи пищи – все должно соответствовать возрастным особенностям ребенка. Если такое соответствие достигается, то развитие обретает гармоничность. Если нет – возникает рассогласованность физиологических механизмов, организм ребенка становится расшатанным, неустойчивым, легко срывается в болезнь.

Ребенок «строится» из питания как дом из кирпичиков, и пища с этих позиций, прежде всего, поставщик пластического материала. Клетки многих важнейших органов (головного мозга, кровеносных сосудов, мышц, костей) формируются один раз на всю жизнь. От того, как они будут первоначально построены, зависит качество их пожизненного функционирования. Например, при недостатке в пище ребенка кальция, кость сразу же начинает встраивать чужеродные ей (и в целом для организма – стронций, свинец, ванадий и др.) В результате кость теряет (а точнее не приобретает) устойчивость к травмам, нагрузкам болезням.

Одной из самых главных причин, приводящих к неправильным рационам, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания. Человек уже давно утратил интуитивно выбирать полезную для него пищу. Переедая одни продукты и недоедая другие, дети формируют неправильные стереотипы пищевого поведения, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь и приводят к ухудшению здоровья.

В целях сохранения и приумножения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослого является формирование у него культуры питания.

А может ли ребенок дошкольного возраста самостоятельно оценить своё питание? И может и должен, если родители ему помогут. Для этого и родители, и воспитатели должны быть ознакомлены с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Режим питания

Потребность в регулярном питании обусловлена биологическими законами. «...в организм обеспечивается доставка «нужного количества» «нужных веществ» в «Нужное место», в «нужный момент времени» (хронобиолог Ф.Хальберг). Биоритмы всех органов и клеток задаются природой и не зависят от желания человека. Одним из важных циклических процессов является суточная периодичность. Например, работа органов пищеварения усиливается в период приёма пищи и ослабевает (но не прекращается полностью) между приёмами пищи, когда происходит переваривание и всасывание. Насильственное искажение заложенных в нас биоритмов рано или поздно приведет к болезни. Например, при переходе на одноразовое питание в сутки человек начнет худеть. Но если он будет принимать пищу только на завтрак, то похудеет сильнее, чем при употреблении той же самой пищи только на обед. Это свите времени приёма пищи вызывают взаимосвязанные нарушения свидетельствует о том, что произвольные изменения времени приёма пищи вызывают взаимосвязанные нарушения на многих других уровнях организма.

Нормальная работа организма обеспечивается также ритмичным чередованием деятельности клеток. В этом плане не менее важным, чем режим приёма пищи, является режим чередования его состава. Например, при чередовании смешанной пищи работает только половина клеток поджелудочной железы. Другая половина отдыхает и восстанавливается.

Физиологические особенности организма ребенка дошкольного возраста диктуют необходимость в 4-5 приемах пищи в день с интервалом в 3-4 часа. Нерегулярное питание приводит к ухудшению работы как внутренних органов, так и психических функций. Педагоги и медики отмечают, что при вольном графике приема пищи дети демонстрируют более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликтные ситуации со сверстниками и воспитателями.

В основе привычки к регулярному питанию лежит выработка рефлекса «на время», когда ребенок начинает испытывать голод в нужные часы.

Пищевое разнообразие

Ребенок должен потреблять как можно более разнообразную пищу. Не рекомендуется в течение суток потреблять одни и те же или предлагать их ежедневно. Но что делать если малыш просит только картошку ли макароны, или сосиски? Для преодоления его пищевого консерватизма, можно попробовать «поиграть» с цветом и запахом блюд.

Яркий цвет привлекает внимание ребенка. При этом разные цвета вызывают качественно различный ответ сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Особенно интенсивное действие оказывают зеленый и красный цвета. Интересно, что различное реагирование зрительного анализатора на эти два цвета ребенок выявляет еще до рождения внутриутробно. Яркие цвета овощей и фруктов позволяют не только возбудить интерес к блюду, но и познакомить ребенка с понятием «Цвет пищи» и его «оттенки». Положив на поднос листья салата, веточки укропа, огурчик, зеленый виноград, вы можете увлечь ребенка обсуждением оттенков зеленого и увязать их с понятием «зрелость». «Цвет пищи» - хорошая тема для обсуждения за столом, но не хуже тема «запах пищи». Обоняние – чувство, связанное с эмоциями Оно регулирует поведение, делает жизнь приятнее или отвратительнее. Особенно обостряется обоняние на голодный желудок. Некоторые продукты ценны именно в связи со своим неповторимым запахом. А разве ребенка не привлекает запах ванили. Мята, кардомона? «Щекотание» носа вкусным ароматом пищи сразу приводит к выделению слюны и запального желудочного сока.

Импровизируйте на темы цвета и запаха за обеденным столом, используйте их возможности управлять аппетитом ребенка и расширять его кругозор.

Вкус

Известно, что аппетит и процессы пищеварения в большей степени зависят от вкуса пищи. Вкусовые ощущения – это комплекс, складывающийся из собственно вкуса вещества, попавшего в рот, его запаха, температуры, прикосновения к слизистой оболочке полости рта. Различают четыре основных вкуса: кислый, горький, сладкий, соленый. При попадании в рот нескольких веществ с различными вкусами ощущается либо вкусовой контраст, либо появляется новый оттенок вкуса. У каждого ребенка есть свои вкусовые предпочтения. Это очень важный фактор, влияющий на выбор детьми пищи. Дети впервые знакомятся с разными вкусами. Еще находясь в утробе матери, пища, которую употребляет беременная женщина, передает жидкости, омывающей плод, свои вкусовые качества. Плод усваивает их, заглатывая эту жидкость. После рождения ребенка вкусы материнского питания передаются через грудное молоко. Поэтому в отличие от молочных смесей материнское молоко имеет разнообразные вкусовые оттенки. Этот опыт в последующем влияет на формирование пищевых предпочтений ребенка. Чем богаче у ребенка пищевой опыт, тем легче он принимает новые виды пищи. Научите ребенка распознавать оттенки вкусов, предлагайте ему их описывать и определять (мягкий, острый, кислый с горчинкой и т.д.). Тренируя тонкое восприятие гаммы ощущений от пищи, вы не только повысите его интерес к еде, и разовьете наблюдательность и эрудицию.

Игра

Игра – самый верный путь достижения взаимопонимания с ребенком и способ обучить его основам здорового питания.

Институт возрастной физиологии РАО разработал для дошкольников образовательную программу «Разговор о правильном питании» (авторы: М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева).

Цель: формирование навыков правильного питания, через усвоение таких принципов как регулярность, разнообразие, адекватность, удовольствие. Используются различные виды игр, где закрепляются ребенком умения, связанные с выполнением им правил здорового питания.

Сюжетно-ролевая игра – основана на знакомых из жизни эпизодах, помогает отработать навыки поведения за столом («Хозяйка принимает гостей»). Возможны различные варианты игр:

-игра с правилами предполагает соревновательный характер: кто быстрее соберет овощи для салата, выберет блюда для обеда;

-конкурс на самую необычную кашу;

-викторина знатоков фруктов и овощей;

-экран улыбок (рисовать себе улыбки, после того как без напоминания вымыл руки перед едой, проявил знание культурно-гигиенических правил за столом, все съел и тд).

Авторы предлагают самые разнообразные темы для игр:

-«Самые полезные продукты» (формирование у детей представлений о значении для здоровья различных продуктов питания), детей необходимо познакомить с продуктами «очень полезными» (их необходимо принимать ежедневно), «полезные» (употребляемые не каждый день), «которые нужно обязательно есть» (нечасто).

-Для того, чтобы поднять «рейтинг» нелюбимых блюд, можно научить ребенка заполнять красочный дневник, где он наклеивает или рисует полезные продукты и блюда, съеденные в течение дня.

-Победители «Общества чистых тарелок», посчитать количество очков за число съеденных полезных блюд и выбрать победителя.

-«В магазине супермаркет» дети учатся оценивать полезность блюд, набирая корзину полезных продуктов. Родители могут сделать тоже самое в настоящем магазине, взяв ребенка с собой за покупками.

-Организация образовательных ситуаций на тему: «Как правильно есть»:

* «Мою руки перед едой с мылом»,

* «Мою овощи и фрукты перед едой»,

* «Ем не большими кусочками, не тороплюсь»,

* «Ем в меру». В дневнике фиксируются выполнение этих правил, выставляются оценки-улыбки, по результатам выбирается победитель.

-«Знакомство с кухней различных народов»: особенности питания связанные с условиями проживания народа, являются надежным аргументом в пользу определенных продуктов. На примере национальной кухни можно продемонстрировать пользу рыбы и рыбьего жира (питание народов Севера); кисломолочных продуктов (питание народов Кавказа и Средней Азии).

Поведение за столом

Учить детей культуре поведения необходимо и в детском саду, и дома, ребенок должен:

-сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями о стол и расставляя их широко в стороны;

-правильно пользоваться приборами - постоянно напоминать и показывать: *ложку держать тремя пальцами – большим, указательным, средним, подносить ложку ко рту необходимо боковым краем, а не суженной частью,

*вилка нередко является проблемой для ребенка, необходимо объяснить ребенку, что накалывать вилок кусочки еды следует, держа её зубцами вниз, есть пюре, густую кашу или вермишель – взяв её, как лопаточку. *столовый нож ребенок должен держать в правой руке, а вилку в левой;

-необходимо сформировать привычку жевать не спеша, с закрытым ртом, не чавкать;

- еда – это спокойный процесс, требующий сосредоточения, поэтому ребенок не должен во время еды играть, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, смотреть телевизор;

- ребенок должен хорошо уяснить правило, что выходить из-за стола можно только с разрешением взрослых;
- кусок хлеба или другой еды в руках после окончания трапезы недопустим.
- обязательно должна прозвучать благодарность домашним или в адрес взрослых в детском саду.

Роль семьи

В вопросах формирования навыков здорового питания чрезвычайно высока роль семьи. Но если взрослые, и в первую очередь родители, сами не владеют понятием «здоровое питание», то к старшему дошкольному возрасту пищевое поведение ребенка может быть уже изрядно испорчено.

Именно родителей необходимо в первую очередь научить. Как правильно составлять детский рацион и контролировать его.

Вы правильно поступите, если введете в процесс еды разнообразные игровые приёмы:

- на кухню можно «приехать» на поезде или прилететь на самолете,
- иногда можно устроить пир после сражения с ужасными чудовищами,
- чаще привлекайте ребенка к сервировке стола (что сделал сам, то вдвойне интереснее),
- вводите в процесс приёма пищи забавные элементы: детскую посуду с картинками, разноцветные салфетки:

*если поставить сыр с дырочками с помощью зубочистки на кусочке хлеба вертикально, то может получиться пиратский бутерброд «Рваные паруса», изобразите на пюре или бутерброде смешную рожицу с помощью соуса, изюминок или кусочков овощей.

* из половинки болгарского перца удобно соорудить лодку, нагруженную овощным пюре или кашей,

*нелюбимый творог можно подкрасить в розовый цвет свекольным соком и предложить съесть его цветными палочками, нарезанными из овощей (моркови, огурца, сельдерея, перца) или подсушенного хлеба,

*кусочки мяса должны быть небольшими, разнообразными по цвету и форме,

*дети любят грызть, поэтому на тарелку можно положить несколько кусочков сырых овощей, смакуйте вместе с ребенком и обсуждайте достоинство новых блюд,

*еда должна выглядеть, привлекательно и соблазнительно.

Контролировать качество и количество питания – задача взрослого. Но ребенок способен овладеть общими понятиями недостаточности или избыточности пищи. Обратите особое внимание на проблемы безопасности пищи. Поскольку, ребенок нередко пытается самостоятельно утолять голод, вытаскивая что-нибудь съестное из холодильника или шкафа. Важно, чтобы он понимал: пища может быть опасной! Познакомьте его с наиболее явными признаками свидетельствующими о порче продукта (изменение цвета, запаха, консистенции).

Источники интернет:

программа РАО «Разговор о правильном питании» (авторы: М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева).

к.м.н., доцент Маталыгина О.А. "Как сформировать у ребенка навыки здорового питания". - СП-б, "Детство-Пресс", "Дошкольная педагогика" № 4, 2009 г. стр. №4-7.