

Консультация для родителей

«Правила гигиены питания. Правила поведения. Игры по питанию»

**«Человек рождается здоровым,
а все его болезни
приходят к нему через рот с пищей»**

Гиппократ



О правилах гигиены питания.

—Чистота - залог здоровья!!,
—Мойте руки перед едой!! - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в

ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего ребенка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребенка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребенка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые.



Как правильно

сидеть за столом:

- садиться за стол можно только с чистыми руками;
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- на стол можно положить только запыстья, а не локти;
- руки следует держать как можно ближе к туловищу;

- *сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*
- *разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует:

- *есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;*
- *ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;*
- *есть беззвучно, а не чавкать;*
- *съесть все, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;*
- *набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;*
- *насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

Игры по питанию для детей и родителей.

Игра - это наиболее действенный для ребенка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каши разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп?(Каша из гречи - гречневая; каша из риса - рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь. **Например:**

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

- Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока...).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
- Назови, какие блюда можно приготовить из ...(черники, яблока, капусты...).



