

ПАМЯТКА “ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ”

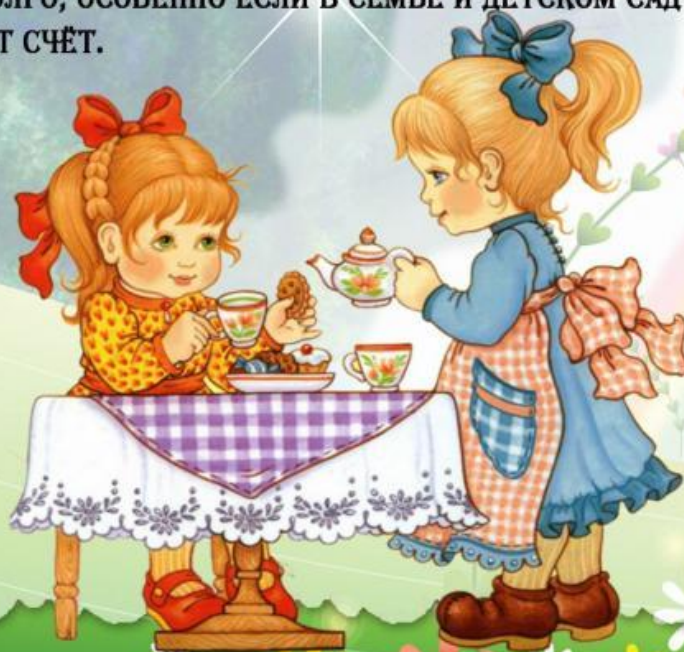
- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПОощРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

НАДО ПОощРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
 - ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
 - ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
 - ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
 - ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
 - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, т.к. положительное отношение к еде формируется у детей очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.



Памятка для родителей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и то же время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



10 правило

После еды мой рот





ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

СОВЕТЫ:

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИВИТЬ МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

- Хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности. Хвалите за любое достижение.
- Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать.
- Не забывайте о возможностях ребёнка.
- Лучший пример для подражания – взрослый.

УЧИТЕ РЕБЁКА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ:

- Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки.
- За столом сидеть прямо, не класть локти на стол.
- Правильно пользоваться ложкой (держат три пальцами).
- Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюдце.
- Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол.
- Пользоваться салфеткой.
- Не бегать с кусками съестного – есть за столом.
- Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнёй, а спускаясь – держаться за перила.
- Пользоваться носовым платком.
- После прогулки тщательно вытирать ноги.

Воспитание привычек

Особая трудность воспитания в том, что его ошибки, неправильности становятся заметными не сразу. Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Навыки приобретаются каждодневно (это автоматизация действия). Привычка — потребность выполнять данное действие так, как научили (тихо притворять дверь, здороваться, читать, убирать за собой игрушки, посуду и многое другое).

Навык прокладывает путь привычке, облегчает ее возникновение: ребенок, научившись играть, организует себе досуг; научившись владеть иглой, создает привычку быть аккуратным; научившись готовить — привычку обеспечивать себя завтраком, ужином. Многие дурные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным либо плохо усвоенным навыком (например, привычка неправильно держать карандаш, неправильно говорить). Когда и в какой последовательности возникают новые привычки? Помните, что воспитание привычек нужно начинать как можно раньше. К 3—4 годам у ребенка возникает множество стихийно сложившихся привычек, влияющих иногда и на здоровье ребенка (не ест, хотя голоден, так как привык к определенному вкусу пищи, не может уснуть, так как нарушены привычные условия засыпания, др.). Так незаметно для родителей образуется некоторый фундамент будущей личности ребенка.

Ребенок 3—4 лет должен уметь сам раздеваться и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь. К 7—9 годам убирать за собой после еды и мыть посуду. К 10—13 годам овладеть видами физкультуры (утренняя зарядка, лыжи, коньки, плавание) и иметь устойчивую привычку заниматься спортом самостоятельно, без напоминания.



Полезные привычки

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальном комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Не ругайте ребенка за его вредную привычку.
2. Если малыш грызет ногти – ни в коем случае не смазывайте пальцы горчицей и ничего не надевайте на них, это только усугубит невроз, загонит переживания вглубь, а они потом могут сказаться на формировании личности. Повесьте в изголовье кровати в холщовом мешочке плоды хмеля или измельченные корни валерианы – это улучшит сон малыша и снимет нервозность.
3. Если сосет пальцы, необходимо понять, почему он это делает (компенсирует недостающее внимание, стабилизирует свое эмоциональное состояние и др.). Прежде чем пробовать отучить ребенка от сосания пальца, необходимо подумать, что можно предложить ему взамен этой привычки, доставляющей удовольствие. Следует становить доверительный контакт с малышом, позаботиться о своевременном снятии беспокойства, разумном пользовании соской в раннем возрасте. Создать условия для разнообразия впечатлений дошкольника и использовании при взаимодействии с ним подвижных, эмоционально насыщенных игр.
4. Чтобы отучить ребенка от неприличного занятия, просто тихо, неслышно для окружающих и очень мягко скажите, что чавкать (ковырять в носу, брать руками котлету и т.п.) некультурно, некрасиво, что это может быть неприятно людям, которые находятся рядом. Не говорите малышу, что он ведет себя «как свинья» или что-то в этом роде, не распекайте и не стыдите его перед окружающими. Относитесь к мнению и желаниям крохи с большим вниманием, чаще говорите ребенку ласковые слова, и, признаваясь в своей любви к нему, вы, несомненно, избавите маленького человечка от скверных привычек.