Советы родителям по формированию основ культуры питания у дошкольников с ОВЗ

Воспитатель: Шаова Р.Х.

Правильное питание ребёнка – важнейшее условие его нормального роста и развития, основа здоровья человека. Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию.

1. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

2. Пища должна быть безопасной. Должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

3. Важно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни.

4. Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально. Также под запретом острые приправы и грибы.

5. Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты.

6. Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод

по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов.

7. Важно соблюдать ***режим питания***. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

При соблюдении этих простых правил Вы поможете своему ребенку вырасти здоровым, научите правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения!