

## *Консультация для родителей «Как сформировать у ребенка 1.5 - 3 лет навыки здорового питания»*

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни – ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности. В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от питания взрослых. При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро - и микронутриентах;
- необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона;
- важно ежедневно включать в рацион ребенка основные группы продуктов – овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла;
- следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального питания.

Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5-ю приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных кормления. Дополнительный прием пищи – полдник.

Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи и в конечном итоге стимулирует аппетит. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

На протяжении второго-третьего годов жизни у детей расширяется рацион питания, за счет накопления разнообразного чувственного опыта появляется эстетическое восприятие пищи. Поэтому необходимо красиво сервировать стол, использовать удобную и яркую посуду. Ухаживающий взрослый определяет разнообразный пищевой рацион ребенка, режим кормления, внешние условия и ритуалы приема пищи, правила поведения за общим столом. Также взрослый организует пространство кухни и организует здоровую обстановку, то есть он не включает мультики, не отвлекает чтением стишков и другими способами, буквально, обманом запуская еду в рот. Это не позволяет ребенку познакомиться с



собственными чувствами голода и насыщения, различать вкус и текстуру пищи. Кормление за общим столом смещает фокус внимания мамы с ребенка, распределяя его на всех членов семьи, поэтому у малыша есть больше возможности самостоятельно отрегулировать состав и объем порции. Взрослый может подключать ребенка к приготовлению пищи и уборке на кухне (полоскать в воде овощи и посуду, перемешивать салат из огурцов и помидоров, вытирать воду и т.д.)

Ребенок постепенно усваивает и соблюдает такие нормы поведения, связанные с приемом пищи, как:

- мытье рук,
- спокойное поведение,
- слова благодарности,
- использование столовых приборов и салфеток,
- полоскание рта после еды.

Таким образом, для успешного формирования навыков и привычек у ребенка со стороны взрослого требуются:

- организация пространства для кормления,
- правильная коррекция ошибок,
- питание за общим столом,
- здоровая обстановка,
- предоставление выбора блюд,
- составление семейного рациона,

а также наглядные обучающие действия, многократное повторение которых приводит к постепенному самостоятельному освоению их ребенком, формированию у него нового умения, перерастающего в привычку.

