

# Рекомендации для родителей по вопросам организации рационального здорового питания

## ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Когда речь идет о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируется представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение. Между тем А.П. Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придает питанию должного значения, не может считаться интеллигентом и достоин всяческого осуждения в "приличном обществе".

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

**Регулярность.** Рекомендации соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – непереносимое условие эффективного функционирования сложной биологической системы. Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте – 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда "по часам" важна в любом возрасте. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и... благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, столкнувшись с подобными проблемами у собственного ребенка, задумается – а не режим ли питания (или, вернее, его отсутствие) тому причиной?

Привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее – организация питания в семье, позволяющая сформировать "рефлекс на время". Цель – появление у ребенка желания есть в "нужные" часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин.

**Разнообразие.** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки – основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины – важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: "вещества всякие нужны, вещества всякие важны!" Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились **разные** продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.

Нередко взрослые сталкиваются с проблемой необъяснимого на первый взгляд консерватизма ребенка в отношении еды. Мальчик или девочка готовы целый день питаться одной картошкой или макаронами, или, не прекращая, есть сосиски. Идти у них на поводу ни в коем случае не стоит (несмотря на то, что приверженность одному и тому же блюду в значительной степени облегчает жизнь маме), ведь такое питание никак нельзя назвать полноценным. Но вряд ли удастся решить проблему с помощью "диктаторских" мер, заставляя, есть то, "что положено" (вообще, насилие в деле питания – прием запрещенный). Попробуйте помочь ребенку "распробовать" вкус разных блюд. Как этого добиться? Один из рецептов – предоставить возможность экспериментировать и самостоятельно создавать вкус и внешний вид блюда. Так, к примеру, в кашу (очень полезную, но не очень популярную у детей) можно добавлять варенье, сок (изменится цвет), сухофрукты, орехи, семечки... Картофельное пюре может быть выложено на тарелку скучной горкой, а может – в форме мишки, Чебурашки с глазками-горошинками и т.д. Такие эксперименты занимательны для ребенка, а практика показывает: интерес эстетический в скором времени превращается в интерес гастрономический.

**Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые – ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее

подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время. Летний стол – от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность – на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно. Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого – придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

**Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства – одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина – несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков. Причем, подчеркнем, именно навыков, а не знаний о том, как это важно и полезно.

Уже к 5-6 годам ребенок получает некоторую самостоятельность в отношении собственного питания – может самостоятельно достать из холодильника и съесть йогурт, взять из вазочки печенье, яблоко и т.д. А значит, уже к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета). Важно, чтобы ребенок знал: если есть даже небольшие сомнения в свежести продукта, есть его нельзя.

Такое же осторожное отношение должно быть сформировано и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от обилия ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В самом по себе желании нет ничего плохого. Но дело в том, что новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новым продуктом или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого.

**Удовольствие.** Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. А ведь приятные

ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды – это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее, здесь обратная зависимость – переедание "убивает" приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Понятно, что сформированность таких умений зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок и насколько вкусно она приготовлена (еще раз повторим: разнообразие, и вкусовые качества блюда напрямую не определяются его стоимостью, гораздо большее значение имеют тут кулинарные способности и кулинарный кругозор повара).

Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д.

И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление – семейный стол - это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

### **Как организовать процесс формирования навыков правильного питания?**

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие. Но как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения этих принципов?

Традиционный воспитательный прием взрослых, стремящихся сформировать у ребенка те или иные полезные привычки – объяснение их пользы для здоровья. «Будешь есть кашу – вырастешь и станешь сильным и крепким» или, наоборот, «Не будешь есть фрукты (заниматься физкультурой, закаляться и т.п.) – заболеешь...». Но является ли этот довод убедительным для ребенка? Нет! Ведь ему сейчас, в данный момент нужно отказаться от того, что приятно и вкусно, для того, чтобы когда-то в будущем получить «награду» (силу, рост, красоту). Как правило, здоровье для ребенка – это то, что дано ему от рождения, ему сложно осознать, почему нужно заботиться и укреплять его, если оно и так есть. Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способен далеко не каждый взрослый (что уж говорить о ребенке). Что же делать?

Один из вариантов – **организовать этот процесс в виде игры**. Игра – это наиболее действенный для дошкольника и младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре мальчик или девочка учатся общаться

друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы. Даже став более взрослым, подросток продолжает играть, только содержание и форма игры меняются. Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество – вести дневник, где ставить себе «улыбки» каждый раз, когда без напоминаний вымыл руки, организовать конкурс на самую необычную кашу, провести соревнование знатоков фруктов и овощей и т.д. Здесь можно использовать разные виды игр. Сюжетно-ролевая игра, основанная на каких-то знакомых ребенку эпизодах из жизни, может быть связана с отработкой навыков поведения за столом (к хозяевам пришли гости, нужно накрыть стол и занять гостей). Игра с правилами предполагает соревновательный характер взаимодействия ее участников: кто быстрее соберет овощи для салата, выберет блюдо для завтрака и т.д.

Эффект таких нехитрых с точки зрения взрослого, приемов оказывается очень высок, то что, не удавалось добиться за счет бесконечных напоминаний и нотаций, легко достигается в игре.

**Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагогов.** Но возникает опасность того, что определенные детским садом нормы будут идти вразрез с тем, что принято в семье. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям. Кстати, нередко родители отрицательно относятся к идее проведения занятий, связанных с воспитанием основ рационального питания, именно потому, что считают правильное питание весьма дорогим удовольствием, чувствуют свою вину за то, что не могут обеспечить его своим детям. Между тем, рациональное питание не обязательно дорого. Существует огромное количество недорогих, полезных и вкусных продуктов. Простой пример – источником витамина «С» может быть апельсин, который стоит недешево. А может – смородина, клюква, протертые с сахаром и не менее вкусные, чем заморский фрукт. На завтрак ребенку можно дать бутерброд с колбасой, а можно рисовую кашу с различными добавками (вряд ли стоит выяснять, какой из этих вариантов завтрака полезней).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801450

Владелец Федчук Ирина Викторовна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025