**Родителям о питании дошкольников**

Проблема питания детей. Кто, работая в детском саду, не сталкивался с ней? Множество противоречий: медсестра предлагает кормить овощами, молочными продуктами, дети не любят кипяченое молоко, те же самые овощи, одни родители говорят: заставляйте, другие – не заставляйте есть, и вообще, в семье не готовят свекольную запеканку.

Но, однако, дети должны быть сыты, расти и прибавлять в весе и росте.

Все, кто работает в детском саду, знают, что дома ребенок часто не получает того меню, которым кормят в детском саду. Из наблюдений:

|  |  |
| --- | --- |
| В детском саду | Дома |
| Суп | Лапша быстрого приготовления |
| Каша | Каша быстрого приготовления |
| Котлеты, мясо | Колбаса, сосиски, пельмени |
| Сыр, молоко, творог | Сырки глазированные, йогурты, творожки. |
| Рыба (жареная, котлеты, в омлете и др.) | Рыба  копченая, сушеная, соленая |
| Печень | Торт из печени с майонезом или салат |
| Овощи, фрукты | Конфеты, газированная вода, чипсы |
| Хлеб черный, белый | Хлеб белый, батон, кириешки |
|  | Жвачка |

И так далее…

Соотнеся привычное меню питания дома и в детском саду, понимаешь, что родители ориентируются в большинстве на свои вкусы и совершенно не учитывают интересы детей, их возрастные особенности. Конечно, есть родители, которые готовят обед из трех блюд, но есть и такие, которые наградой и поощрением ребенку считают жвачку, и таких очень много.

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

*Просим Вас принять участие в анкетировании с целью оптимизации организации питания детей дошкольного возраста.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Вопросы** | **Обработка результатов (совместно с родителями)** |
| 1 | Укажите возраст ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Эти вопросы помогут сформировать у родителей знания о том, чего ребенок может достичь к определенному возрасту. Воспитатель в форме рассказа корректирует представления родителей. |
| 2. | Умеет ли ребенок пользоваться вилкой, салфеткой, ложкой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 3 | Моет ли самостоятельно, без напоминания руки перед едой\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 4 | Помогает ли ребенок дома накрывать на стол, убирать со стола, моет посуду, интересуется приготовлением пищи (подчеркните) |  |
| 5 | Что ваш ребенок ест дома на завтрак\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  На обед\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  На ужин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Ответы на эти вопросы помогут родителям понять, как организовано питание у них дома |
| 6 | Как ваша семья обычно принимает пищу (где\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С кем\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |  |
| 7 | Как организован режим питания в выходные:  Сколько раз в день\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Во сколько\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| 8 | Любимые блюда вашего ребенка | Эти вопросы дадут родителям представление о любимых блюдах ребенка, на кого он похож в пищевых пристрастиях, надо ли заставлять ребенка есть капусту, если мама сама ее не любит? И вообще, знают ли родители ребенка и друг друга? |
| 9 | Любимые блюда мамы |  |
| 10 | Любимые блюда папы |  |
| 11 | Любимые блюда ребенка в детском саду (или нет) |  |
| 12 | Ваши **Не**любимые блюда (и детей и родителей) |  |
| 13 | Ест ли ваш ребенок хлеб\_\_\_\_\_\_, капусту\_\_\_\_\_\_, подлив\_\_\_\_\_, компот\_\_\_\_\_, запеканки\_\_\_\_\_\_\_, морковь\_\_\_\_\_\_\_, свеклу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, кисель\_\_\_\_\_\_\_\_, творог\_\_\_\_\_\_\_\_\_, мясо\_\_\_\_\_\_\_, рыбу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, печень\_\_\_\_\_\_\_\_, яйца\_\_\_\_\_\_\_ | Вопрос 13 определит, кормят ли родители дома ребенка перечисленными продуктами, насколько родители знают, чем необходимо кормить детей этого возраста, насколько родители знают, чем кормят в детском саду. |
| 14 | Любит ли ваш ребенок перекусы перед телевизором? | Вопрос 14 педагогами и психологами решается по-разному: педагоги склонны к более директивной позиции: есть только на кухне, в специально организованной обстановке, за столом, психологи рекомендуют детям с низким аппетитом разрешать есть под мультфильмы. Однако, каждый родитель, наверное, будет решать самостоятельно: готовы ли вы пылесосить палас в гостиной после каждого перекуса вашего ребенка перед телевизором? Или вы считаете необходимым научить ребенка правилам поведения за столом? Имейте ввиду, что с возрастом, отучить ребенка есть перед телевизором становится все труднее. |
| 15 | Нравится ли вам, как ребенок ведет себя за столом дома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, в гостях\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Различие поведения дома и в гостях может говорить о том, что ребенок либо проверяет границы дозволенного, либо избалован, либо воспитывается в различных требованиях со стороны мамы и бабушки (или папы), либо мама непоследовательна в своих требованиях. Причины разнообразны и их много. Родителям необходимо задуматься, почему ребенок «выпрягается» в гостях? |
| 16 | Как часто вы готовите (покупаете) для ребенка любимые кушанья? | Задумайтесь, что делать, если любимая еда вашего ребенка, мягко говоря, не полезна? |
| 17 | Возможна ли в вашей семье ситуация, когда ребенок получает самое вкусное? | А почему? А если в семье два ребенка, кто из них получает самое вкусное? А что едят мама и папа? Глупые мама и папа едят полезный суп, а умный Петя – вкусную конфету. |
| 18 | Кто решает, когда, что и сколько будет есть ребенок:  Мама\_\_\_\_\_\_папа\_\_\_\_\_\_бабушка\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дедушка\_\_\_\_\_сам ребенок\_\_\_\_\_\_другое\_\_\_\_\_\_ | К концу дошкольного возраста у ребенка должно быть сформировано желание вкусно, полезно и вовремя питаться. Ребенок не должен жадничать едой, должен чувствовать момент насыщения, не переедать, необходимо научить ребенка чувствовать жажду, голод, определять свое самочувствие. Ведь и некоторые взрослые неспособны понять, как они себя чувствуют, в результате мы имеем проблемы с лишним весом, низкую самооценку, соматические заболевания, неуспеваемость в школе и многое другое. |
| 19 | Если ваш ребенок отказывается есть дома полезную кашу, надо:  - заставить;  - уговорить, поиграть (за маму, за папу)  - съесть сначала конфету, потом кашу  - съесть сначала кашу, потом конфету  - Не кормить, проголодается – сам попросит  - дать хоть что-нибудь, например, бутерброд  -Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Ответ на 19 вопрос поможет узнать, какими методами вы взаимодействуете с ребенком: авторитарными, игровыми, демократическими, попустительскими, прислушиваетесь ли к мнению ребенка или решаете за него. Вопрос к родителям: до каких границ (до какого возраста и в каких вопросах) необходимо лишать ребенка выбора, если вы хотите воспитать самостоятельную личность? |