

КАРТКА ДНЯ

на 8 вересня

за тематичним тижнем «Цивільний захист»

Тема дня «Міцне здоров'я від природи»

№	Рекомендований зміст освітньої діяльності	Примітка
1	Пропонуємо розпочати день з веселої фізкультхвилинки.	https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM
2	Впродовж дня рекомендуємо разом з малечею переглянути пізнавальне відео «Пригоди лісових друзів».	https://www.youtube.com/watch?v=JZL8EqG7YoI
3	Після перегляду відео виконайте гімнастику для очей «Веселе мишеня».	https://www.youtube.com/watch?v=qRjvL7KU-U
4	Після перегляду відео «Пригоди лісових друзів» поспілкуйтеся з дітьми, запитайте, що їм сподобалось.	
5	Протягом дня діткам буде цікаво прослухати відео-вірш Л.Полтави: «Хто як говорить».	https://www.youtube.com/watch?v=aJo95cBOmeM
6.	Рекомендуємо більше часу проводити на свіжому повітрі, спостерігати за змінами в природі.	
7	Пропонуємо дидактичну гру для дітей "Безпечно - небезпечно".	https://www.youtube.com/watch?v=K2u-nksOYdY
8	Для Вас, батьки, ми, підготували поради «Корисні харчові звички дитини, як їх розвинути».	Додаток 1
9	Перед сном дітям буде доречно послухати колискову пісеньку «Тиша, вечір на дворі»	https://www.youtube.com/watch?v=PZ4wid-B0-0

Корисні харчові звички дитини, як їх розвинути

Малюк дуже перебірливий у харчуванні, відмовляється від їжі і геть не цікавиться новими продуктами, а готовий щодня їсти одне і те саме! Родина хвилюється, бабусі, тітоньки і подруги навперебій дають поради, як вийти із становища, а батьки вже геть змучилися, бо давно перепробували усі ці способи і ще з десятків інших. Схоже на вашу історію? Тоді давайте поговоримо про те, як допомогти малюку розвинути корисні харчові звички.

Коли йдеться про корисні харчові звички малюка, варто пам'ятати, що це відповідальність обох сторін: і батьків, і самої дитини, кажуть фахівці. Ось де пролягають її межі.

Відповідальність батьків

Забезпечити різноманітність продуктів і страв

Ваше завдання – забезпечити малюкові різноманітне меню, з якого він зможе вибирати. Раціон має складатися з основних страв та перекусів і забезпечувати потреби дитини для росту та розвитку.

Розробити графік харчування

Діти мають їсти і основні страви, і перекуси. Їхні шлунки маленькі, тому харчуватися треба часто. Малюк може їсти невеликі порції п'ять-шість разів на день чи мати три великі прийоми їжі і двічі-тричі перекушувати. Якщо розподілити харчування рівномірно, дитина не відчуватиме голоду і не питатиме: “Ну мам, коли ми вже вечеряємо?”

Забезпечити умови для харчування

Коли малюк їсть, він має бути зосередженим на цьому. Їсти варто тільки за столом – так дитина розумітиме, що це не ігровий час. Слід уникати факторів, що відволікають. Перегляд телевізора та ігри поки відкладаються.

Відповідальність дитини

Вирішувати, що з запропонованих продуктів їсти

Тільки ваша дитина знає, чи вона голодна. Якщо вона вирішила не їсти, не намагайтеся її змусити. Не готуйте їжу, що подобається дитині, та не замінюйте страви, якщо вона вирішить не їсти те, що ви приготували.

Вирішувати, скільки запропонованої їжі з'їсти

Не примушуйте малюка. Він сам знає, скільки йому потрібно з'їсти. Дозвольте відчуттю голоду дитини регулювати кількість їжі, яку вона їстиме. Перебірливість у харчуванні або відмова від їжі часто є наслідками неправильної тактики. Наприклад, того, що дитину годують примусово, підкупають чи карають. Якщо батьки їдять різноманітну здорову їжу, дитина швидше скуштує її, і це сподобається. Дослідження показують: коли діти виростають, вони, як правило, мають такі самі звички харчування, як у батьків. Тому

спланований час для прийомів їжі та перекусів, здорове меню та приємна атмосфера стануть доброю основою для хороших харчових звичок.

Про що не варто хвилюватися

Обережність щодо нових продуктів

Малюк навчиться любити різні продукти, але це може потребувати часу. Діти перевіряють нову їжу кілька разів. Можуть спершу не куштувати чи покласти у рот, а потім вийняти. Це нормально. Не лайте і не карайте малюка. Дитині можна пропонувати новий продукт 10–15 разів, поки він його проковтне. Але навіть після цього може їсти його рідко.

Харчові звички, що змінюються щодня

Буває, діти їдять багато сьогодні і менше завтра. Чи з'їсти багато вранці і трохи протягом решти дня. А список вподобань може змінюватися не просто щодня, а від одного прийому їжі до іншого. Це зазвичай нормально, не зосереджуйтеся на цих коливаннях.

Апетит та його зміни

Діти знають, скільки їм потрібно їсти, та чутливі до власного апетиту і його змін. Крім того, у них різні потреби та харчові звички, адже вони ростуть по-різному. Діти часто їдять найбільшу порцію вранці, а найменшу – увечері. А ще у них різний рівень активності, що може вплинути на потреби дитини у їжі. Тому важливо пам'ятати: дитина знає, коли вона голодна, а коли ні. Харчові звички закладаються у дитинстві, і змінювати їх у дорослому віці – непроста робота. Тож не хвилюйтеся, дозвольте малюку приймати рішення за себе, а якщо вас все-таки щось непокоїть, краще проконсультуйтеся з лікарем, якому довіряєте.

Нехай малюки будуть здорові!

За матеріалом: <https://tatarbunarsk.pmsd.org.ua/porady-likarya/korysni-harchovi-zvychky-dytyny-yak-yih-rozvynuty/>