

Новоолександрівський заклад дошкільної освіти (ясла-садок)  
загального розвитку «Веселка» Новоолександрівської сільської ради

Консультація для педагогів:

Покращуємо апетит у дітей в дитячому садку



Підготувала :  
сестра медична

Надія ГАВРИЛКО



## Що впливає на апетит?

Апетит, тобто бажання поїсти, — показник стану здоров'я дитини. На апетит впливають:

- настрої;
- відсутність або надмір фізичного навантаження;
- тривалість сну;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- режим дня;
- гострі або хронічні захворювання.

У дітей раннього та дошкільного віку апетит знижується найчастіше внаслідок функціональних і психосоматичних порушень, **відсутності фізичної активності**, одноманітного харчування.

Діти можуть погано їсти, коли збуджені, захоплені грою. Тому радимо вихователям за 20—30 хв до прийому їжі пропонувати дітям спокійні заняття або читати їм казки.

Щоб пробудити апетит, здоровій дитині достатньо подумати про їжу або відчуті її запах. Заохочує їсти також привабливий вигляд та правильна подача страви.


Що різнобарвніша страв, то привабливіша й апетитніша.

## Як сервіруємо стіл


На стіл ставимо вазу з квітами. Використовуємо сухоцвіти або паперові, які діти змайстрували власноруч. Вода їм не потрібна, тож і калюжі на столі не буде, якщо хтось випадково зачепить вазу. Поряд ставимо тарілку з хлібом цільнозерновим, серветки. Коли дитина використовує останні, вона засвоює, що треба їсти акуратно, з-за столу встати з чистими руками та обличчям. Також **серветки розкладаємо** на стіл за кількістю дітей. На них кладемо столові прибори — ложку, виделку, негострий ніж. Серветки обираємо різноколірні, із зображенням квітів, тварин, казкових героїв. Це підвищує інтерес дітей до їжі.



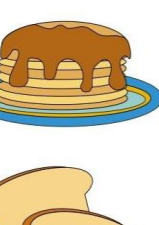




Дітей привчаємо користуватися серветкою з двох років, з чотирьох — виделкою, з п'яти — негострим ножем.



У будь-який прийом їжі діти сідають за столи, коли помічники вихователів засервірували їх і розставили страви. Робимо так, щоб убезпечити дітей від опіків. Проте до обіду другу страву подаємо після того, як діти з'їдять першу. Тоді друга страву не охолоне. Посуд після першої страви не залишаємо, а забираємо з лівого боку від дитини. Стіл має бути завжди охайним.

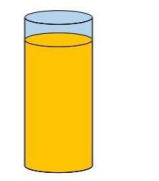



Важливо, щоб столовий посуд був яскравим, оригінальним. Це заохочує дітей їсти. Однак не захоплюйтеся різнобарв'ям. Воно відволікатиме дітей, якщо і чашки, і тарілки, і блюда, і серветки будуть із орнаментом. При цьому зважайте, що на класичних білих тарілках страви виглядають привабливішими.

Щоб дітям було зручно їсти, обираємо легкі тарілки й столові прибори.

## Як зацікавити

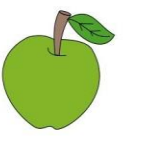
### Чинники, що впливають на формування культури харчування

- 
- приклад батьків
  - реклама продуктів харчування
  - подача страв

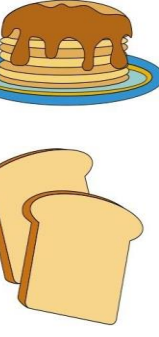


Перед кожним прийомом їжі вихователі розповідають дітям **цікаві історії** про продукти харчування, спеції, технологію приготування страв, регіони, звідки вони походять, або про їхню користь. Діти раннього та молодшого дошкільного віку найкраще сприймають такі розповіді у формі казки та під час гри. Перед обідом або вечерею вихователі пропонують дітям, наприклад, зварити суп в іграшковій каструлі з пластикових овочів чи зліпити сирники з пластиліну, а потім з'їсти вже справжню страву. Залучають дітей і до творчості — роздруковують для них **розмальовки із зображенням страв**.

Новачків під час прийому їжі саджаємо за стіл до дітей, які добре їдять.



Фантазуємо на свій лад, однак дотримуємося послідовності. Спершу інформуємо дітей про компоненти страви, спосіб її приготування, смак. Потім залучаємо їх до **розмови про те, як їсти страву та чому вона корисна**. Наостанок радимо батькам приготувати страву вдома, після таких змін помітимо, що діти почали краще їсти навіть ті страви, що раніше були непопулярними.



Завдяки різноманітному й повноцінному харчуванню діти отримують необхідні для росту поживні речовини. До того ж ситі діти менше капризують. Вагомий вплив на харчову поведінку дитини має приклад батьків або авторитетних дорослих. Тому ви можете коригувати її завдяки санітарно-просвітницькій роботі з батьками, дітьми. Проводимо бесіди, під час яких роздаємо пам'ятки та буклети про здорове харчування, [сервірування столу та столовий етикет](#). Радимо батькам і вдома дотримуватися такого режиму харчування, як у дитячому садку. Разом з порадами це допоможе покращити апетит у дітей.

## ЦЕ ЦІКАВО

Що таке неофобія (страх перед невідомими стравами)



продуктів харчування. Неофобія притаманна дитині від народження. Пік цієї фобії припадає на вік від двох до шести років. До підліткового віку її вплив слабшає. Хлопчики перебірливіші в їжі, ніж дівчатка.

Неофобію провокують:

- генетичні чинники;
- сімейні та етнокультурні харчові традиції;
- соціальні впливи в дитячому колективі.

Подолати неофобію дасть змогу приклад батьків. Дитина бачитиме, як авторитетні дорослі їдять нові страви, та поступово позбудеться страху. Не вмовляйте, не примушуйте й не залякуйте її. Натомість навчіть впізнавати продукти харчування та страви, називати їх.

