

Формирование системы правильного питания у дошкольников с ОВЗ

*Подготовила: воспитатель
Юдина Н.В.*



Многие знают, что для полноценного роста и развития детей им необходимо ежедневное сбалансированное питание. В период активного роста у детей продолжают формироваться мышечная и костная системы. Поэтому так важно, чтобы продукты питания содержали белки и микроэлементы. У детей

с ОВЗ, в связи с их основным заболеванием, часто возникают нарушения в питании.

Особое внимание следует уделить таким проблемам питания как:

- Несоблюдение режима питания
- Отсутствие аппетита
- Неконтролируемый повышенный аппетит
- Увлечение так называемой «нездоровой пищей» (чипсы, сухарики, фаст-фуд).

Отдельно стоит отметить, что дети с ОВЗ, имеющие множественные нарушения ментальной сферы нередко страдают от излишнего веса. Это происходит от повышенного аппетита и отсутствия чувства насыщения. У этой проблемы могут быть различные причины. Такие как нарушения обмена веществ, результаты приёма медикаментозных препаратов, а также нарушения пищевого поведения. На многие из перечисленных факторов повлиять сложно. По данному вопросу рекомендуем родителям ребенка обратиться к педиатру или лечащему врачу за консультацией по питанию.

1. Простые и важные правила здорового питания.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребёнка, нужно соблюдать несколько важных правил:

1. Питание должно быть разнообразным.

2. Питание ребёнка должно быть регулярным.

3. Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

II. Пути решения основных проблем с питанием у детей с ОВЗ.

- Повысить аппетит у ребёнка к полезным блюдам можно с помощью украшения готовых блюд. Например, украсив обыкновенную кашу цукатами из фруктов или изюмом, можно привлечь внимание ребёнка к полезному завтраку.
- Решить проблему с режимом питания детей помогает детский сад. Важно продолжать соблюдать режим питания дома в выходные дни.

Проблема с увлечением так называемой «вредной едой» тоже может решаться только общими усилиями семьи и детского сада. Совместное приготовление обедов и ужинов постепенно приучит ребёнка к культуре здорового питания.

