

Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 комбинированного вида Шахтерского муниципального
округа» Донецкой Народной Республики

Памятка для родителей

(согласно годового плана ГКДОУ «Детский сад №6 Шахтерского М. О.» ДНР
на 2024-2025 учебный год)

«Семейные обеды»

Подготовила:

Воспитатель первой младшей группы

Кравчук А. С.

Январь 2025 год

Семейный обед. Важный элемент воспитания.

Почему так важны семейные обеды и для родителей, и для детей. У каждой семьи существуют свои традиции, которые ждут с нетерпением, как взрослые, так и дети. Для одних- это праздники, совместный просмотр любимого фильма и масса других привычек, вызывающих радость. Но есть и еще один важный ритуал, который играет ключевую роль в формировании каждого члена семьи. Речь идет о совместных приемах пищи за семейным столом, которые благотворно влияют на физическое и психологическое здоровье именно детей.

Само собой, что, накрывая на стол, мы преследуем цель насытиться, но для ребенка-это совершенно другое мироощущение. Он слушает разговоры, перенимает манеру общения, учится этикету поведения за столом и просто наблюдает, как папа или мама ухаживают друг за другом и за ним. Но и это еще не все. Совместный прием пищи дает три плюса в воспитании подрастающего поколения.

1. Привычки вырабатываются с детства. Ребенка можно воспитывать даже молча, показывая наглядно своим поведением, что можно делать, а что нельзя. Дети все видят и стараются подражать любимым взрослым. Вы едите салат? Даже, если ребенок морщится в детстве, когда вырастет он обязательно вспомнит, что мама ела полезную пищу и включит салаты в свой рацион. Папа ухаживает за мамой, накладывая еще немножко картошечки? Для детей, независимо от пола это будет отличным примером модели семьи. Мальчики будут приучаться ухаживать за своими женами, а девочки будут знать, что в избранники нужно выбирать только того, кто готов ухаживать.
2. Защита от пищевых расстройств. Интересное исследование провели в течение 5 лет, над 4500 подростками, у которых наблюдалась определенная закономерность, связанная с пищевыми расстройствами. Так вот, в семьях, где все члены регулярно собирались на общую трапезу, дети реже получали пищевые расстройства. Возможно дело все в том же

формировании привычки. Также, подростки с правильными семейными застольными традициями, меньше страдали от изнуряющих диет и не прибегали к жестким ограничениям в пище.

3. Формирование правильного питания. И еще одно исследование показало, что у подростков, которые в детстве участвовали в 4-5 трапезах в неделю за семейным столом, выработались правильные пищевые привычки. Речь идет о том, что эта категория подростков реже страдает проблемами ожирения и склонна к употреблению именно здоровой пищи. Если вы кушаете все вместе, то шанс заставить ребенка вымыть посуду за собой и за вами увеличивается.

Совместные посиделки- это как терапия, когда все, включая ребенка, выговариваются и делятся своими мыслями. Введите регулярные семейные приемы пищи в ваш распорядок, и ваша семья станет заметно крепче, а ребенок получит правильное воспитание!