Консультация для родителей "Правильное питание – залог здоровья»



***Правильное питание - залог здоровья...***

***Детское питание.***

**Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь? », «Правильно ли вы кормите своего ребёнка? » Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?**

**Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.**

***Это следует знать!***

* ***Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.***
* ***Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.***
* ***Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.***
* ***Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.***
* ***Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.***
* ***Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.***
* ***Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого.***
* ***Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях) .***

***Пять правил детского питания.***

1. ***Еда должна быть простой, вкусной и полезной.***
2. ***Настроение во время еды должно быть хорошим.***
3. ***Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.***
4. ***Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.***
5. ***Нет плохих продуктов – есть плохие повара.***

***Надо приучать детей:***

* ***Участвовать в сервировке стола;***
* ***Перед едой тщательно мыть руки;***
* ***Жевать пищу с закрытым ртом;***
* ***Есть самостоятельно;***
* ***Есть только за столом;***
* ***Правильно пользоваться ложкой, вилкой.***
* ***Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;***
* ***Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.***

**Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.**

***Как не надо кормить ребёнка.***

***Семь великих и обязательных «НЕ»***

1. ***НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.***
2. ***НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.***
3. ***НЕ ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.***
4. ***НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.***
5. ***НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.***
6. ***НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого) .***
7. ***НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи***