**Консультация для родителей «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 старшего 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.