**Консультация для родителей «Здоровое питание»**

Славолюбова Марина Алексеевна,   
воспитатель

муниципальное дошкольное образовательное учреждение центр развития

ребенка № 5 Тракторозаводского района Волгограда

(МОУ центр развития ребенка № 5)

  Мы все знаем, что одна из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью.

    Особое внимание уделяется правильному питанию, именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольные годы – это то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.  На протяжении многих лет проблема правильного питания продолжает оставаться актуальной. Сегодня эта проблема должна интересовать практически всех: родителей, воспитателей, медицинских работников.

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно пополнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Нарушения в питании детей являются одной из основных причин хронических заболеваний детей.

 Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать меню и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе.

 Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все

съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. Почему надо избегать перекармливания? Аппетит снижается и у перекормленных детей. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы B можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке). Все дети нуждаются в свежих фруктах. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

    В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.  
Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

**Регулярность**-  то есть режим питания.  
Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.  
**Разнообразие**– задача родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда  
**Адекватность** – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

**Безопасность**– безопасность питания обеспечивают: это соблюдение правил личной гигиены; умение различать свежие и несвежие продукты; осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

**Удовольствие** – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.  Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

 . В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

«Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь»

**Литература:**

 Безруких М.М, Филиппова Т.А, Макеева А.Г Методическое пособие "Разговор о правильном питании" М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014