**Рекомендации для родителей «Здоровое питание для детей»**



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.