**Консультация для родителей «Здоровое питание»**

*Ланина О.В., воспитатель*

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – Это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

**Основные принципы организации правильного питания**

* Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.
* Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам  детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).
* Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.
* Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.
* Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

**Памятки для родителей**

**Пять правил детского питания**

**Правило 1.**Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**Правило 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**Правило 3**. Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

**Правило 4**. Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

**Правило 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

**Семь великих и обязательных «Не»**

***Не принуждать.*** Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только что-то определенное, значит не нужно именно! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

***Не навязывать.*** Прекратите насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

***Не ублажать.*** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

***Не торопить.*** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше недоест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

***Не отвлекать.*** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

***Не потакать, но понять.*** Нельзя позволять малышу есть, что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

***Не тревожиться и не тревожить.*** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

**Формирование культуры трапезы**

 К двум-трем годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень  важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины Д, А. Полезны продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, капуста.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую и незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.

* Нарезать бутерброд на несколько частей.
* Попросить малыша только попробовать блюдо.
* Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

**На что надо обращать внимание время еды**

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
* Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.
* Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько переживать.
* Не надо разговаривать во время еды.
* Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

**Чего не следует допускать во время еды**

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

**После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.**