

Консультация для родителей ДОУ

«Правильное питание для дошкольников»

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей. Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:

7 великих и обязательных не:

1. *Не принуждать.* Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно!

2. *Не навязывать.* Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

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. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. *Не отвлекать.* Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. *Не потакать, но понять.* Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве.

7. *Не тревожиться и не тревожить.* Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Для обеспечения правильного питания ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку «распробовать» вкус разных блюд.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.