

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №15 «ПЧЁЛКА»
СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МАДОУ Д/С 15**

Консультация для родителей:

«Вредная и полезная еда»

Подготовил:

воспитатель Туманова Н. А.

ст. Пшихская

2023 г.

Консультация для родителей детей средней группы

«Вредная и полезная еда»

В нашем детском саду, мы придаем огромное значение здоровому образу жизни и правильному питанию как основным составляющим развития вашего ребенка.

В наше время огромное количество пищевых продуктов доступно нам, но не все из них являются полезными для нас и для наших детей. Вредная пища обычно содержит много сахара, жира и добавленных консервантов. Примерами вредной пищи являются фастфуд, жареные закуски, газированные напитки и конфеты. Потребление такой пищи может привести к проблемам с зубами, лишнему весу, нарушению работы органов и другим заболеваниям.

Здоровая еда, наоборот, является богатым источником витаминов, минералов и других питательных веществ, которые необходимы для роста и развития вашего ребенка. Она включает в себя свежие фрукты, овощи, злаки, мясо, рыбу и молочные продукты. Правильное питание помогает поддерживать здоровую иммунную систему, развивать мозг и мышцы, укрепить кости.

Чтобы помочь вашему ребенку сделать здоровые пищевые выборы, вот несколько рекомендаций:

1. Включайте в рацион вашего ребенка разнообразные фрукты и овощи. Они содержат витамины, минералы и клетчатку, необходимые для его здоровья и развития. Можете предлагать им фрукты и овощи в разных формах - свежие, в виде салатов, соков или пюре.
2. Ограничьте потребление сладких напитков и соков с добавленным сахаром. Лучше всего давайте вашему ребенку пить обычную воду или натуральные соки без добавления сахара.
3. Постепенно уменьшайте количество готовой пищи и фастфуда в рационе вашего ребенка. Вместо этого, старайтесь готовить домашнюю еду, чтобы контролировать качество ингредиентов и добавок.
4. Создайте положительную атмосферу вокруг приема пищи. Сядьте за стол всей семьей и наслаждайтесь вместе приготовленными блюдами. Это поможет вашему ребенку развить положительное отношение к здоровой пище.
5. Откажитесь от использования еды в качестве награды или утешения. Вместо этого, попробуйте находить другие способы показать свою заботу и поддержку вашему ребенку.

Мы также предлагаем замечательную возможность провести семейные мероприятия, связанные с едой, такие как походы на ферму или пекарню.

Это позволит вашему ребенку узнать о процессе производства пищи и станет отличным стимулом для здорового питания.

Помните, что вы - ключевая фигура в формировании привычек питания своего ребенка. Сделайте здоровое питание частью вашей семейной культуры и стимулируйте их примером.

Кстати, правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышей.

Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание. И прекращают есть, как только насытились.

При этом детей до трех лет невозможно заставить питаться продуктами, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму.

Берегите здоровье ваших детей!

Желаем вам удачи!