

## «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.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Для здоровья ребёнка необходимо организовать правильное питание и использовать **5 правил правильной еды:**

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

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

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

**Правило 4.** Ребенок имеет право знать о своём здоровье.

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

Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в детском саду.

### Игры по питанию для детей и родителей.

**Игра** – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Итак, играем: **«Каши разные нужны».**

Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

### **«Магазин полезных продуктов».**

Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

*Например:* Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу. *Продавец.* Это молоко! Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

**Игры-загадки.** - Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

- Назови овощи только красного цвета.

- Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока...пять яблок...).

- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

- Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

- Назови, какие блюда можно приготовить из ... (черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.