**Правильное питание - залог здоровья!!!**

**Детское питание.**

**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) .**

**Правила 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.**

**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.**

**Как не надо кормить ребёнка.**

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

1. **НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.**
2. **НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.**
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.**
5. **НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.**
6. **НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого) .**
7. **НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи**