Консультация для родителей на тему

«Формирование культуры питания детей дошкольного возраста»

**Формирование культуры питания детей дошкольного возраста.**

Большинство родителей всегда беспокоятся о здоровье своего ребенка. Но не всегда учитывают, что залогом этого здоровья является правильное питание. Рацион дошкольника должен содержать сбалансированные, богатые минералами и витаминами, блюда. Ребенок рождается в определенной семье и получает в ней ту, культуру питания, которую прививают ему родители.

В дошкольном возрасте процесс питания закладывает и основу нравственного воспитания детей. Готовя отдельно для малыша самые вкусные блюда, отдавая за обедом ему лучшие кусочки, родители невольно способствуют развитию в нем эгоизма и сознания своей исключительности. В дошкольном возрасте ребенок должен получать за столом такую же пищу, как остальные члены семьи.

Самое главное в воспитании ребенка в этом периоде – взрастить уважение ребенка к хлебу, к пище вообще, рассказать, что все продукты питания создаются трудом многих людей. Нужно воспитать в ребенке привычку поддерживать порядок и чистоту на обеденном столе, нельзя смахивать крошки хлеба и кусочки оброненной пищи. Ребенок должен знать, что есть нужно только за столом, а не на ходу, в магазине, в транспорте и т.д. . Надо объяснить, почему нельзя набивать пищей полный рот, разговаривать во время еды. Что сидеть прямо, не разваливаться, не болтать ногами, не шуметь, не играть во время обеда. Нужно научить пользоваться столовыми приборами.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Привычки, и пищевые в том числе, закладываются в самом раннем детском возрасте, где-то до 5 лет. Малыши очень активны в своем копировании поведения взрослых. Именно поэтому очень важно быть положительным примером для своего ребенка. Нужно как можно больше есть самим много овощей и фруктов! Если ребенок совсем мал, поищите мультфильмы и сказки о здоровой еде. Раз уж вы приняли решение «оздоровить» свое питание, обязательно обсудите этот вопрос с ребенком, независимо от того, сколько ему лет! Даже трехлетнему малышу можно объяснить, какая еда хорошая, а какая плохая, и что вы поменяете совсем немного в питании вашей семьи, просто и понятно объяснив причину этого. Чтобы научить наших детей питаться здоровой пищей, понадобится не только любовь, забота и внимание, а еще изобретательность, хитрость, хорошее актерское мастерство, юмор, терпение и… личный пример! Также важно, когда родители относятся к еде спокойно и не заставляют доедать. Ребенок не должен съедать половину взрослой порции или все, что родители считают нужным положить в детскую тарелку. Поэтому не нужно стыдить за недоеденную кашу или рассказывать про африканских голодающих детей, чтобы вызвать чувство вины. С раннего возраста полезно поощрять исследовательский интерес к еде, не бояться давать попробовать разные продукты, чтобы ребенок расширял вкусовые ощущения и не думал, что еда может быть опасна. Если он уже привык питаться неправильно и это сказывается на его здоровье, то в первую очередь нужно пересмотреть семейный подход к еде. Убрать всю нездоровую еду из дома, на перекусы предлагать фрукты, орехи и овощи. Можно также поэкспериментировать с сортами мяса, овощей или рыбы. Есть вариант — изменить метод обработки. Вчера тушили, сегодня варим, а завтра запекаем. Вариантов приготовления еды и рецептов множество. . Уважаемые родители, давайте вместе воспитывать культуру питания у наших детей, чтобы они были здоровы и счастливы!