**«Правильное питание для дошкольников»**

 **(Консультация для родителей)**

**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 еда.
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.

.