Консультация «Правильное питание для дошкольников»

**Цель:** формировать у родителей первоначальные знания о важности **правильного питания дошкольников**, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

формирование у родителей ответственного отношения к организации **правильного здорового питания детей**, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1. Сформировать представления о продуктах **питания**, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.

2. Развивать знания о здоровом **питании,** о пользе витаминов.

3. Воспитывать осознанное отношение к выполнению **правил здорового питания.**

**Актуальность:**

Тема **питания** детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты **питания.** В связи с этим мы разработали **консультацию *«Правильное питание для дошкольников»*,** целью которого стало формирование у родителей и детей ответственного отношения к организации **правильного здорового питания детей**.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

  В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

**Поговорим о питании дошкольников. Советы родителям**

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей.

ПЛАН

**Чем кормить детей дома?**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильственное кормление продолжается!

**Почему дети так любят фаст-фуд?**

быстрая еда», тем не менее, рекламируется все больше, появляется на каждом углу и благодаря своей цене отказывается доступной и очень желанной для малышей. Как взрослые из-за насыщенного вкуса пищевых добавок детям весть фаст-фуд кажется очень вкусным. К тому же индустрия быстрого питания в нашей стране еще не очень развита. Для многих семей с не слишком большим достатком поход даже в обыкновенную закусочную с сосисками и гамбургерами оказывается настоящим событием, семейным праздником, в котором могут принять участие и малыши. А рестораны, в которых еда «здоровее», для большинства слишком дороги. Да и детских блюд в их меню часто просто нет. Вот и получается, что поход в заведение быстрого питания становится для ребенка настоящим выходом в свет, во взрослую жизнь. Ведь он делает заказ и сидит за столом, «как взрослый».

**Как отказаться от фаст фуда?**

Лучший пример — родитель Чтобы у ребенка несколько поостыл энтузиазм по поводу фаст-фуда, родители должны обратить внимание на собственное поведение. Ведь до определенного возраста родитель для ребенка — образец до подражания, поэтому малыши стараются делать все то же самое, что их папа и мама. И, если родители рассказывают ребенку о вреде фаст-фуда, но при этом сами не брезгуют откровенно вредной едой, толку от таких разговоров не будет. Ведь ребенок ориентируется на не слова, а на то, что может наблюдать сам — на действия взрослых. Понятно и без шантажа.

С ребенком надо разговаривать короткими и емкими фразами. Малыш не поймет долгих разговоров-лекций, наполненных теоретическими объяснениями. Ему надо объяснять все ясно и лаконично. Допустим, обратить внимание на изображение очень полного и не очень опрятного человека по телевизору и объяснить, что можно стать таким же некрасивым, если есть фаст-фуд. Это достаточно эффективно. А вот никакого эффекта не принесет мелкий шантаж: «Если ты не доешь салат или овощной суп, не получишь картошку фри или конфету». Это вызовет у ребенка вполне очевидный протест, и он не станет есть полезный суп, а найдет способ добыть конфеты, которые теперь станут для него еще желаннее. Нельзя запретить удовольствие

Не поможет и полный запрет фаст-фуда. Ребенок сочтет несправедливым то, что его сверстники могут ходить в заведения быстрого питания, а он — нет. И постарается попробовать запрещенную еду тайком при первой возможности.

**Полезны витамины ребенку?**

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

**Витамины** — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для **родителей**.

Содержание **витаминов** в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из **витаминов** в повседневном питании детей. Но в отличии от белков, жиров и углеводов, **витамины** не служат источником энергии или» строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление **витаминов**, приводит к возникновению **витаминной недостаточности**.

Самый дефицитный **витамин** весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это **витамин С***(аскорбиновая кислота)*.

**Витамин** С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые *(если у ребенка нет аллергии)*.

В каких продуктах *«живут»* **витамины**.

**Витамин** Где живет Чему полезен

**Витамин***«А»* В рыбе, печени, абрикосах Коже, зрению

**Витамин***«В1»* В рисе, овощах, птице Нервной системе, памяти, пищеварению

**Витамин***«В2»* В молоке, яйцах, брокколи Волосам, ногтям, Нервной системе,

**Витамин***«РР»* В хлебе, рыбе, овощах, мясе Кровообращению и сосудам

**Витамин***«В6»* В яичном желтке, фасоли Нервной системе, печени

**Витамин***«В12»* В мясе, сыре, морепродуктах Росту, нервной системе

**Витамин***«С»* В шиповнике, облепихе Иммунной системе, заживление ран

**Витамин***«Д»* В печени, рыбе, икре, яйцах Костям, зубам

**Витамин***«Е»* В орехах, растительном масле Половым и эндокринным железам

**Витамин***«К»* В шпинате, кабачках. капусте Свертываемость крови

Пантеиновая кислота В фасоли, цветной капусте, мясе Двигательной функции кишечника

Фолиевая кислота В шпинате, зеленом горошке Росту и кроветворению

Биотин В помидорах, соевых бобах Коже, волосам, ногтям

И дорогие **родители** не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся **витамином***«Д»* от нашего солнышка.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать **правильное питание и использовать 5 правил правильной еды**:

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

**Правило 2**. детей. Настроение во время еды 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.

Литература для родителей по правильному питанию детей

 Накормить ребенка. Полное руководство по питанию детей от рождения до 2 лет; Клевер-Медиа-Групп - Москва, 2012. - 112 c.

 Алексеева А.С., Дружинина Л. В., Ладодо К. С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях; Просвещение - Москва, **2013**. - 208 c.

Детское питание от рождения до семи лет Ладодо К.С. Дружинина Л.В.

Вердлей Бриджит , Мор Джуди Большая книга рецептов для детей. 365 вкусных и полезных блюд для полноценного питания вашего ребенка; Агентство "Фаир" - Москва, **2015**. - 224 c.

    

**Литература по правильному питанию для дошкольников**

 

