Консультация: «Правильное питание – залог здоровья ребенка».

Питание - необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность. Испокон веков основы культуры **питания** закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями **питания**, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались **правила** поведения за столом и т. д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере **воспитания снижается**. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки, нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное **воспитание** существенно дополняется и корректируется **воспитанием** в детском коллективе.

Правильное питание – основа здоровья ребенка. Правильное питание для детейэто получение ребенком во время еды, всех необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма (ежедневно нужно около 50 компонентов питательных веществ).

Детский организм развивается бурно и быстро. В детском возрасте формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Нужно соблюдать несколько основных принципов питания, которые помогут расти ребенку здоровым и сильным:

1. Режим питания
2. Разнообразие продуктов питания
3. Достаточность обмена пищи
4. Соблюдение гигиены питания
5. Удовольствие от процесса еды.

Также несколько советов родителям при приеме ребенка в детский сад, которые помогут быстро адаптироваться в режиму питания в детском саду.

- Домашний рацион должен дополнять, а не менять рацион детского сада. Нужно знакомится с меню, его каждый день вывешивают в ДОУ
- Перед поступление ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите ребенка к тем блюдам, которые чаще всего дают в саду, особенно если раньше он их не ел.
- Завтрак до детского сада лучше отменить, так как ребенок станет плохо завтракать в группе. В крайних случаях можно дать яблоко или кефир.
- Вечером дома можно дать те блюда, которые он не получил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада

А, чтобы ребенок соблюдал данные принципы, я рекомендую проводить игры.

«Каши разные нужны» Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответит, как будут называться вкусные каши из них? *(Каша из гречки- гречневая; каша из риса- рисовая)*

«Магазин полезных продуктов» Покупатель загадывает любой полезный продукт, потом, не называя, описывает его *(называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен)* так, чтобы продавец догадался, о каком продукте идет речь.

Пример.

Покупатель: Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец: Это молоко