

Консультация для родителей «Правильное питание — залог здоровья».

*Н. Н. Плесняева, воспитатель МБДОУ
ДС №33 «Аленка» г.Светлоград*

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы **здоровья** детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние **здоровья** детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Наша цель - **воспитание правильного отношения к питанию** как составной части сохранения и укрепления **здоровья** детей; формирование у детей и их **родителей** ценностного отношения к своему **здоровью**.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо **правильно организованное питание**. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для **здоровья** ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

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. В нашем детском саду этому вопросу уделяется огромно внимание. В целях повышения эффективности формирования полезных навыков и привычек, связанных с **правильным питанием и здоровым образом жизни** ежегодно в апреле проводится месячник «*Организация правильного питания в ДОУ*». Работа проводится педагогами совместно с детьми и их **родителями**.

Мы выявляем семьи, в которых сохранились семейные традиции по приготовлению национальных блюд, культуре еды, празднования дней рождения детей и т. д. Обойтись без поддержки **родителей в этой сфере воспитания**, безусловно, нельзя. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами, заключается в эффективном взаимодействии с **родителями**. В рамках месячника проведены «*Дни национальной кухни*» (русской, кавказской, украинской); беседы с детьми по **правилам поведения за столом**, «*Где живут витамины*», «*О полезной и здоровой пище*». С **родителями** проведены **родительские встречи**, беседы «*Важные продукты для вашего ребенка*», «*Витамины в жизни дошкольника*».

Большинство детей до определённого возраста (*в среднем до поступления в детсад, кто-то чуть позже*) обладают естественной, врождённой способностью **правильно питаться**. Отдельно о взаимосвязи **питания и интеллекта для правильного питания ребенка**

Прежде всего, **родители** должны знать и соблюдать режим **питания**, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы **родители знали**, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать **родителям**, что организация **питания** детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье!** Для этого необходима четкая преемственность между ними. **Родителям важно помнить**, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее **питание** и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.

Советы родителям о питании ребёнка с точки зрения психологии и интуитивного питания

1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это **правильно**, хорошо и полезно.

2. Уважайте чувство сытости.

Когда ребёнок говорит, что он сыт, значит он сыт. И *«ложечку за маму»* съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.

3. Не спешите.

Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А **родителей часто это нервирует**. Когда ребёнок ест медленно, он учится контактировать с пищей.

5. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.

Это было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб, это актуально и теперь).

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить, где попало не самый лучший вариант.

6. Не заставляйте – вовлекайте!

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях **воспитания**, не поощряйте за съеденное.

7. Получайте удовольствие сами.

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научиться доверять вам и доверять себе в вопросах **питания**.

8. Воды стоит давать столько, сколько хочет ребенок.

Не нужно запрещать детям после приема пищи играть, бегать, а тем более не стоит уговаривать их полежать, они не переедают. Такая подвижность после еды не принесет никакого вреда **здоровью**.

9. Как общаться за столом (говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами – *«Приятного аппетита»*, *«Подайте, пожалуйста»*, *«Будьте добры»*; не говорить с полным ртом)

10. Не позволяйте ребенку "кусочничать" в неположенное время. не позволяйте им постоянно что-то жевать, а тем более **нездоровую пищу - конфеты**, печенье, чипсы.

11. Никогда не давайте еды в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания. Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение. «За то, что ты хорошо себя вёл». «Поскольку ты плохо себя вёл».

12. Нужно стараться кормить ребенка без внешних отвлечений.

13. Если у вас есть возможность собираться за обедом всей семьей, то это очень полезно для ребенка и для выработки у него хороших манер и **правильного поведения за столом**.

14. Лучшая школа хороших манер для ребенка – это ваше собственное поведение за столом.

15. Важно также, чтобы за столом царил доброжелательная атмосфера, не было разговоров на повышенных тонах, чтобы все вели себя предупредительно по отношению друг к другу.

