**«Правильное питание для дошкольников»**

**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 сада.  
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.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ