**Консультация для родителей:**

**«Полезная пища – путь к здоровью»**

**Уважаемые родители!**

Сегодня мы подняли, как нам кажется, очень важную тему:

**«Здоровое питание наших детей».**

Из чего складывается здоровье:

Экологическая обстановка (которую трудно изменить)

Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)

Правильное питание – вот  то, что  находиться полностью в наших руках (его можно изменить).

    Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к  добавкам,  красителям, наполнителям, всяким  Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

     Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

    И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

   А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады , в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

   Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

  Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

     В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так:

35 – 40% - приходится на обед

10 – 15% - на полдник

25%  - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть:

1. Полезной
2. Разнообразной
3. Вкусной

    Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

     1.Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

  Иначе говоря, если в семье никто не ест  и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

   Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

Моя мама  сказала, что свекла очень полезна.

Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

Да он же у меня не ест молочное.

Он у меня такой разборчивый в еде

Он лук крупный  в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

   Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

      Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

     Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо,  вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную  реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.