**Консультация для родителей:**

**« Формирование правильных пищевых привычек у детей дошкольного возраста».**

**Цель**: актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей правильных пищевых привычек.

**Содержание:**

Добрый вечер, уважаемые родители!

Согласитесь приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Сегодняшний разговор у нас пойдет о здоровье, о полезных привычках.

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоциации у вас вызывает слово “привычка”? (Рассуждения родителей)

Привычка - поведение, образ действий, склонность, ставшие в жизни обычными, постоянными. Привычка - это такое действие, которое человек выполняет автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Все это полезные привычки.

Давайте поиграем в игру “Сорняки и розы”. Сначала мы разделимся на две команды, выбрав на подносе определенную карточку (сорняки и розы). Команда с карточками роз рассуждают на тему: какие бы вы хотели видеть полезные привычки у вашего ребенка? Ответы записывать на карточки.

Вторая команда с карточками сорняков рассуждают на тему: что такое вредные привычки? Так же ответы записывать на карточки. Отводится на игру определенное время - 10мин.

(Звучит бодрая музыка)

Воспитатель обобщает ответы родителей о полезных привычках.

(Звучит тревожная музыка)

Воспитатель обобщает ответы родителей о вредных привычках.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, 20% - от здоровья родителей и еще 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Одной из важнейших составляющих здоровья является полноценное и разнообразное питание. Однако, все чаще мы сталкиваемся с отсутствием у детей правильно сформированного пищевого поведения. И сегодня этот вопрос мы хотели бы рассмотреть подробнее. Формирование привычки здорового питания у ребенка дошкольного и младшего школьного возраста – важнейшая задача взрослых. Доказано, что неправильное, несбалансированное питание – это основа для развития многих заболеваний, которые зачастую закладываются именно в раннем детском возрасте и ухудшают качество жизни в дальнейшем. Это - пищевая аллергия, ожирение, сахарный диабет 2 го типа, и др.

Для формирования неправильного пищевого поведения  у современного ребенка немало поводов. Одним из них – *широкая распространенность и популярность предприятий “фастфуда”*. Походы в подобные заведения часто преподносится родителями как поощрение для детей, что утверждает ребенка во мнении, что такие продукты полезны. Однако, доказано, что питание гамбургерами, хот-догами и т.п. вызывает довольно быстрое нарушение обмена веществ. В этой пище очень много холестерина, содержание витаминов и пищевых волокон снижено до минимума, а баланс между белками, жирами и углеводами не имеет ничего общего с нормальным питанием. Практически любая «быстрая еда» щедро напичкана трансжирами — разновидностью вредных липидов. Они вырабатываются в процессе многоразового кипячения масла, в котором готовится фаст-фуд.

Большой вклад в формирование пищевых привычек у детей вносит *реклама в средствах массовых информаций*, в частности, на телевидении. Установлена взаимосвязь между временем просмотра ребенком телевизора и числом просьб о покупке тех продуктов, которые рекламировались во время телепередач. Просмотр 30 секундного рекламного ролика детьми 2–6 лет может оказывать влияние на выбор продуктов ребенком этого возраста, причем при повторном просмотре этот эффект удваивается.

В последние годы в мире наблюдается тенденция, согласно которой дети потребляют все больше сладких, в т.ч. газированных, напитков – кола , фанта и т.д. Это приводит к увеличению поступления в организм углеводов. При этом есть данные, что употребление всего одной баночки сладкого газированного напитка в день увеличивает риск развития ожирения на 60%. Родители, а тем более дети не всегда знают о том, что в 360 мл некоторых из этих напитков содержится до нескольких чайных ложек сахара. В этих напитках нет ни витаминов, ни минеральных веществ, но зато в полном объеме присутствуют вредные для здоровья ребенка синтетические красители, консерванты, ароматизаторы, подсластители. Увеличение потребления сладких напитков приводит также к повреждению зубной эмали, повышению риска развития кариеса.

Вместе с этим, наблюдается тенденция снижения потребления детьми молока – главного источника кальция. Различные кисломолочные продукты являются стимулятором пищеварения, обладают свойством подавлять рост патогенной и условно-патогенной кишечной флоры и рекомендованы к  применению в питании для детей всех возрастов.

Какие же простые рекомендации помогут родителям навести порядок в питании ребенка? Попробуем перечислить главные.

**Режим питания**

Если утром родители выбегают из дому голодными, как ребенку поверить в то, что нужно поесть? **Личный пример** важен, даже если «я никогда не завтракаю, поэтому такая худая». Взрослые могут выбрать для себя устраивающий их режим питания, но правильное питание для детей включает в себя [нормальный завтрак](https://www.google.com/url?q=http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-vybrat-pravilnyj-zavtrak-praktika/&sa=D&ust=1463436064039000&usg=AFQjCNFc0Ynh6-NgEGkOBmyUef1VHPxnWQ), обед и ужин для полноценного роста и развития.

К тому же совместные трапезы **сплачивают семью**, так что от традиций при приеме пищи одна только польза. А вот постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в животе ребенка места для нормальной еды.

**Здоровое отношение к пище**

«Ложечку за маму, ложечку за папу». Знакомо? Лет через 20–30 выросшее чадо, вполне вероятно, станет доедать все, что на тарелке, даже если не голодно, а также заедать каждый стресс. Постоянная борьба с лишним весом – один из результатов насильственного кормления в детстве.

Если ребенок плохо ест, **проанализируйте**, в чем дело? Можете даже записывать какое-то время, что малыш ест в течение дня.

Возможно, он постоянно что-то жует «по мелочи», на ходу, всухомятку? Или практически не [гуляет](https://www.google.com/url?q=http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/vse-na-vozduh/&sa=D&ust=1463436064043000&usg=AFQjCNE18BsPMDvUYhfLoOqY-gVAH_Qmgw)? Еда невкусная? Или ему не хватает внимания взрослых, и капризы за обедом – единственная возможность оказаться интересным маме? Или ребенка уже научили, что игры и сказки – необходимое условие трапезы, нечто вроде ритуала?

Помните, что здоровые дети от голода не умрут. Если вам кажется, что дитя недоедает, посоветуйтесь с врачом, сравните рост, вес, активность ребенка с нормами для его возраста и (скорее всего) успокойтесь.

И возможно, в данный конкретный момент ребенок просто не хочет есть. Зато с удовольствием съест все, что вы ему предложите, несколькими часами позже.

**Полноценное меню**

Когда дети получают вредную еду в качестве поощрения, утешения, и отвлечения от неприятных моментов, то с чего им есть нормальные продукты? Слишком сладкое, слишком жирное, слишком сильно ударяет по вкусовым рецепторам, буквально «подсаживая» ребенка на такую еду – вот основные особенности таких лакомств. Проще не начинать знакомить детей с чипсами и газировкой, чем потом лечить желудочные проблемы и кариозные зубы. В английском языке для такой еды даже есть свой термин – junk food – мусорная еда.

Вы не можете оградить детей от влияния сверстников в саду и школе. Но зато можете приучить их к тонким оттенкам вкуса нормальной разнообразной еды – овощей, фруктов, рыбы, мяса и злаков. В этом есть маленький бонус и для вас – в борьбе за здоровое меню для отпрысков вы неизбежно перейдете на него и сами, если не делали этого раньше.

Также вы можете регулировать объем телерекламы, влетающей в уши ваших детей. Ведь зачастую именно реклама доносит до них информацию о вредных новинках в области пищевой промышленности.

**Правильный старт**

Уже на стадии введения прикорма можно начать **закладывать фундамент** в дело правильных пищевых привычек у ребенка. Ритуализируйте процесс: перед едой моем руки, едим ложкой, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, привычная последовательность действий, вовремя вложенная в руку ложка и приучение к пище в кусочках, а не в пюре – все это маленькие, но надежные шаги к правильному питанию.

Все начинается с семейных привычек

С раннего возраста формируются вкусовые предпочтения и, скорее всего, то, что принято у вас в семье и то, что ребёнок наблюдает в процессе взросления, будет восприниматься им впоследствии, как норма. Так, если в семье еда возведена в культ и принято есть помногу, обильно, то ребёнок будет воспринимать такое количество пищи, как абсолютную норму и, как следствие больше шансов получить проблемы с лишним весом у детей из именно таких семей.

Если в семье принято есть каждый день на завтрак блюда из яиц или бутерброды, то потом будет очень сложно объяснить ребёнку, почему лучше отдавать предпочтение, например, [каше с молоком](https://www.google.com/url?q=http://%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B5&sa=D&ust=1463436064049000&usg=AFQjCNGuJd0U6EKXAiREgewT-xXdUiDPDw) или творогу со свежими фруктами. Конечно, никто не говорит, что заложенные с детства привычки — это раз и навсегда. Многое можно изменить, переучить, но ломать стереотипы, изменять своим привычкам, формировавшимся годами гораздо сложнее, чем изначально привыкнуть к навыкам здорового образа жизни. Заложив основы рационального питания с детства, вы во многом облегчите своему ребёнку жизнь в дальнейшем, поможете избежать множества проблем со здоровьем, ведь, ни для кого не секрет, что рациональное питания вкупе с физическими нагрузками – залог крепкого здоровья.

**Обстановка при приеме пищи**

Важным нюансом является то, что при приёме пищи необходима соответствующая обстановка. У ребёнка с малых лет должно отложиться, что приём пищи – это серьёзный ритуал, когда семья садится за стол, каждый на своё место, поэтому старайтесь использовать это время для приятного семейного времяпрепровождения. Если малыш начинает капризничать, отказываться от еды — попробуйте заинтересовать его, проявите фантазию – используйте для сервировки красивую яркую посуду, попробуйте выложить на тарелке малыша какую-нибудь фигуру или рожицу из еды – это точно порадует его, принесёт положительные эмоции во время приёма пищи, что благотворно скажется на процессе пищеварения. Если ваш ребёнок отказывается от основного приёма пищи – завтрака, обеда или ужина — то подумайте, может, дело в перекусах? Если давать ребёнку что-нибудь пожевать между основными приёмами пищи (булочку, конфетку, печенье), то такой перекус может просто перебить аппетит и малыш уже не захочет потом съесть что-то действительно полезное.

**Нет поощрениям едой**

Еда не должна выступать в качестве поощрения за что-то – то, чем грешат, пожалуй, большинство родителей. Возникает вопрос – почему? Ведь, порою, гораздо проще договориться с ребёнком, посулив ему что-то вкусненькое, взамен на сговорчивость. Дело в том, что, если прибегать к этой уловке часто, то велика вероятность того, что у ребёнка отложиться на бессознательном уровне следующая цепочка действий – как только ты сделал что-то хорошее, нужно обязательно наградить себя, съев что-нибудь и повкуснее. Это может войти в привычку, а такие частые «награды» самого себя чреваты набором лишних килограмм. Конечно, пока ребёнок не отдаёт себе отчёта во многих вещах – его нужно мотивировать. Но пусть в качестве мотивации выступит не конфетка, а какая-нибудь развивающая игрушка, совместная игра, поход в зоопарк, на выставку.

Выключите телевизор во время еды

Особо хочется остановиться на очень распространённой проблеме – приёме пищи перед телевизором или компьютером. Казалось бы, вполне себе безобидная привычка. Но это не так. Если у вас на кухне уже стоит телевизор и чаще всего вы, а, соответственно, и ваш ребёнок, едите, уставившись в экран – постарайтесь изменить эту тенденцию. Дело в том, что за время просмотра телевизора можно съесть очень много. А вот это уже очень не совсем правильная привычка — есть большими порциями. Да и вообще, что может быть приятней, чем семейные посиделки за общим столом! Телевизор здесь точно лишний!

Воспитание ребёнка – процесс очень непростой и ответственный. Никто никогда не скажет вам, что так и только так правильно воспитывать любимое чадо. Каждый родитель делает это по-своему, так, как велит ему сердце. Но есть вполне определённые правила, которых вы в состоянии придерживаться с первых лет жизни малыша. Одним из таких правил является культура питания. Если пустить этот важный процесс на самотёк, то со всем накопленным багажом «неправильных» привычек ребёнок, скорее всего, отправится во взрослую жизнь. Не усложняйте ему жизнь. Она и так непроста.

Скоро лето и  хочется остановиться еще на одном важном вопросе.

**Как организовать питание ребенка в летнее время?**

Во-первых, *калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%*. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима *рациональная организация режима питания ребенка*. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

В-третьих, необходимо обращать внимание на *соблюдение питьевого режима*. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это  источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Какова же ***роль детского сада*** в формировании правильных пищевых привычек?

В период адаптации у детей часто снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи. Поэтому ещё до поступления ребёнка в детский сад рекомендуют максимально приблизить режим питания ребёнка и состав его рациона к таковым в дошкольном учреждении.

После окончания адаптационного периода, в норме ребенок должен съедать как минимум 50% предложенной ему еды. Воспитателями проводятся разъяснительные беседы, мотивирующие ребенка питаться правильно. Конечно, вкусовые пристрастия детей различны, но необходимость сосредоточиться на процессе поглощения пищи, соблюдать правила поведения за столом, восприятие процесса приема пищи, как необходимая часть жизни, побуждают ребенка к участию в этом мероприятии. В этот момент важно приобщить авторитет родителей, и если проблема «малоежки» актуальна, продолжить беседы на эту тему дома. Только сотрудничество взрослых может гарантировать положительную динамику.

Некоторые родители, забирая ребёнка из группы, тут же дают ему сладости. Такая практика недопустима, особенно в отношении детей с плохим аппетитом. Это приводит к ещё большему его снижению: ребёнок будет плохо ужинать дома, не сумев таким образом компенсировать то, что он недополучил в течение дня.

Если ребёнок ест в дошкольном учреждении нормально, то для домашних ужинов можно порекомендовать преимущественно молочные и овощные блюда, а также свежие фрукты.

Заметим так же, что родителям следует придерживаться строгой организации питания в выходные и праздничные дни. В эти дни необходимо соблюдать режим питания и позаботиться о том, чтобы в эти дни ребёнок получил соответствующую его возрасту пищу, не переусердствовал в приёме сладостей, острых и жирных блюд.

Если вы с самого начала привьёте своему любимому ребёнку основы[*здорового*](https://www.google.com/url?q=http://%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B0&sa=D&ust=1463436064253000&usg=AFQjCNEQnXDRx-aAOvNPxodE9OkwcAfHDw)образа жизни, рационального питания – это точно поможет ему избежать впоследствии многих проблем со здоровьем. Когда-нибудь он обязательно скажет вам за это спасибо!

***Практическая часть.***

А теперь давайте попробуем разыграть небольшую сценку под названием «Я не хочу кушать!».

Один из родителей превращается в капризного ребенка (для него можно приготовить слюнявчик, ложку и тарелку). Другой – родитель, задача которого накормить малыша.

По ходу импровизированного спектакля, родитель должен постараться применить все знания, полученный на консультации. После – обсуждение и подведение итогов.

**Итоги.**

Складываем башню, под названием «Здоровое питание».

Каждый родитель должен взять кубик и назвать один из компонентов этого явления.