**Консультация для родителей.**

**Формирование основ правильного питания**

**у детей дошкольного возраста.**

Правильное питание играет жизненно важную роль в развитии и физическом благополучии детей.  К сожалению, многие дети растут в окружении нездоровой пищи, что может привести к проблемам с питанием и другим заболеваниям.  Поэтому очень важно с раннего возраста формировать у детей культуру и привычки правильного питания.

Как же привить культуру питания? Прежде всего надо научить дошкольников правильному поведению за столом, как одному из важных аспектов социального развития ребенка. Сидеть прямо, не разваливаясь, не болтая ногами, и не шуметь во время обеда — это основы этикета за столом. Важно также научить детей пользоваться столовыми приборами, так как это является показателем культуры. Объясняя ребенку правила поведения за столом, можно рассказать ему о том, что беря пищу из общего блюда, следует брать куски, расположенные ближе и удобнее для него. Это поможет избежать конфликтов и неловких ситуаций. Объяснение, почему не следует набивать полный рот пищей или разговаривать во время еды, поможет ребенку понять важность правильного поведения и уважительного отношения к окружающим. Дети, получившие такие уроки, будут чувствовать себя увереннее в обществе и смогут вести себя более адекватно и вежливо.

Так же, в дошкольном возрасте самое важное - научить ребенка уважать труд тех, кто производит продукты питания. Объяснить, что нельзя есть на ходу, в общественном месте, что нужно соблюдать порядок и чистоту за обеденным столом. Крошки хлеба и упавшую пищу нельзя сметать со стола. Ребенок должен усвоить, что принимать пищу можно только за столом.

В раннем возрасте прием пищи также закладывает основы социального поведения ребенка. Готовя для малыша отдельно самые лучшие блюда и отдавая ему во время обеда самые вкусные кусочки, родители неосознанно провоцируют развитие в нем надменности и чувства собственной исключительности. Во время дошкольного возраста ребенок должен принимать пищу за общим столом наравне с остальными членами семьи.

Чем важно правильное питание для детей?

На развитие ребёнка влияет множество факторов, и один из главных — это питание. От того, что ребёнок ест в раннем возрасте, зависит его здоровье, как физическое, так и умственное. Правильное питание помогает укрепить память, улучшить настроение и поддерживать оптимальный вес. С его помощью можно избежать многих хронических заболеваний, включая диабет, гипертонию и ожирение. Здоровое питание также способствует поддержанию обмена веществ и правильному росту организма. Кроме того, сбалансированный рацион помогает сохранить здоровье на долгие годы.

Памятка для родителей по правилам здорового питания для детей:

1. Лучшим примером для детей являются их родители. Многие родители относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. И совершенно напрасно, ведь формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Крайне важно пищевое поведение всей семьи, на которое обращает внимание малыш и которое в будущем формирует его собственные привычки и предпочтения в еде. Поэтому решив прививать ребенку привычки правильного питания начните с себя.

2. Не давайте ребенку перекусывать на ходу. Процесс приема пищи должен проходить за кухонным столом, без телефона, телевизора или планшета. Нужно, чтобы ребенок был полностью сосредоточен на приеме пищи, только так можно обеспечить нормальное усвоение еды.

3. Составляя меню на каждый день учитывайте не только пользу продуктов, но и вкусы ребенка, а также индивидуальные особенности его организма (аллергия, наличие хронических заболеваний и так далее).

4. Вовлекайте детей в планирование и приготовление еды.

Вовлечение детей в планирование и приготовление еды может сделать процесс более увлекательным для них. Родители могут сделать время приема пищи веселым, позволяя детям помогать в приготовлении пищи и предлагать новые идеи для еды. Это может заставить их больше инвестировать в питательную ценность блюд и повысить их готовность пробовать новые продукты.

5. Установите четкий режим питания. Малыш должен питаться в определенные часы. В день должно быть не меньше четырех приемов пищи.

6. Расскажите им о правильном питании. Обучение детей важности правильного питания может быть веселым и увлекательным занятием. Родители могут использовать наглядные материалы, чтобы объяснить им, что содержат разные продукты и функции каждой группы продуктов. Информирование детей о пользе фруктов, овощей, цельного зерна и нежирных белков может побудить их выбирать эти типы продуктов вместо сладких, нездоровых закусок.

7. Приобретайте в магазинах только свежие и качественные продукты. Обращайте внимание на срок годности и состав. Ограничьте употребление обработанных продуктов. Обработанные продукты обычно содержат большое количество сахара, вредных жиров и калорий. Ограничение потребления этих продуктов может значительно улучшить диету ребенка. Вместо этого вводите цельные продукты, овощи и фрукты, которые богаты питательными веществами и помогают детям достичь оптимального питания.

8. Сделайте здоровую пищу легкодоступной.

Непосредственное окружение ребенка может повлиять на его пищевые привычки. Поэтому облегчите детям доступ к здоровой пище, обеспечив постоянный запас свежих фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов в доме. Вместо того, чтобы покупать сладкие закуски, подумайте о покупке более здоровых альтернатив, таких как несладкий йогурт, орехи и семена.

Если ребенок постоянно питается неправильно, злоупотребляет фастфудом и другой вредной пищей, то со временем могут развиться следующие проблемы со здоровьем: отставание от сверстников в развитии и росте; ожирение; нехватка йода, железа, витаминов и других полезных веществ в организме; гастрит; ухудшение общего самочувствия, вялость, слабость, заторможенность.

Уважаемые родители, давайте вместе воспитывать культуру правильного питания у наших детей, чтобы они были здоровы и счастливы!