*Консультация для родителей*

«**Значение правильного питания для здоровья и развития детей»**

Цель: Повысить осведомлённость родителей о принципах здорового питания детей дошкольного возраста и помочь им применять эти принципы на практике.

Основные принципы здорового питания детей:

    \* Рациональность: Сбалансированное питание, включающее все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы). Рассказ о пищевой пирамиде для детей (визуализация на плакате или презентации).

    \* Режим питания: Регулярное питание в одно и то же время (4-5 раз в день). Объяснение важности завтрака, обеда, полдника и ужина.

    \* Разнообразие: Включение в рацион разнообразных продуктов: фруктов, овощей, круп, мяса, рыбы, молочных продуктов. Примеры сезонных продуктов.

    \* Достаточное количество жидкости: Важность питьевого режима (чистая вода, компоты, морсы).

    \* Ограничение вредных продуктов: Сладкие газированные напитки, фастфуд, чипсы, сдобная выпечка. Объяснение вреда этих продуктов для здоровья.

    \* Размер порций: Подбор порций с учетом возраста и активности ребенка.

Практические рекомендации для родителей:

    \* Как составить сбалансированное меню для ребенка: Примеры блюд, рецепты простых и полезных завтраков, обедов и ужинов. Возможность использования сезонных продуктов.

    \* Как приучить ребенка к здоровой пище: Советы по преодолению "капризов" и формированию правильных пищевых привычек (постепенное введение новых продуктов, совместные приготовления пищи, позитивный пример родителей).

    \* Как организовать правильный режим питания в семье: Совместные семейные обеды, отказ от перекусов перед едой.

    \* Как избежать пищевых аллергий: Краткое описание основных аллергенов, важность наблюдения за реакциями ребёнка на пищу. Рекомендация обратиться к врачу при подозрении на аллергию.