**«Формирование у детей 5-6 лет навыков правильного питания»**

Многих родителей волнует такой вопрос: как привить детям правильные пищевые привычки? Как вырастить своего ребенка здоровым? В этом деле нужно набраться терпения, любви и немного хитрости, вот несколько простых советов:

1.Начинаем с самого главного, мы взрослые должны сами правильно питаться. Дети – это маленькие копии нас, поэтому если мы сами едим овощи и фрукты с удовольствием, они тоже захотят попробовать. Пусть видят, как мы готовим здоровую еду, и участвуют в процессе – это как игра, которая делает еду интереснее. Помним, что "нельзя" работает хуже, чем "давай попробуем".

2. Делаем еду весёлой и интересной:

\* Превращаем овощи в забавных зверушек на тарелке – морковка может стать носиком, а огурец – ушками.

\* Используем яркую посуду и необычные формы для еды – это как волшебство, которое делает еду аппетитнее.

\* Устраиваем пикники дома или на улице – это превращает обычный обед в приключение.

3. Не заставляем, а предлагаем:

\* Не нужно заставлять ребёнка есть всё до последней крошки. Лучше предлагать разные варианты и давать ему право выбора.

\* Если ребёнок отказывается от чего-то, не расстраиваемся. Предложим это блюдо снова через несколько дней.

\* Помним, что вкусы могут меняться, как погода весной.

4. Учим различать голод и аппетит:

\* Объясняем, что кушать нужно, когда животик говорит "хочу кушать", а не когда скучно или грустно.

\* Учим прислушиваться к своему телу – это как настраивать музыкальный инструмент.

\* Предлагаем перекусы в виде фруктов или овощей, а не сладостей.

5.Создаём режим питания:

\* Стараемся кушать в одно и то же время – это как по часам, которые помогают нашему организму работать правильно.

\* Не пропускаем завтрак – это как зарядка для всего дня.

\* Ужинаем за 2-3 часа до сна – это как сказка на ночь, которая помогает хорошо отдохнуть.

6. Готовим вместе:

\* Позволяем ребёнку помогать на кухне – это как игра в повара, которая делает еду ещё вкуснее.

\* Даём ему простые задания, например, помыть овощи или перемешать салат.

\* Хвалим за помощь и старания – это как аплодисменты после выступления.

7. Не забываем про воду:

\* Предлагаем пить воду в течение дня – это как волшебный эликсир, который даёт нам силы.

\* Ставим красивую бутылочку с водой на видное место – это как напоминание о важном.

\* Учим, что соки и газировки – это как лакомства, которые можно пить изредка.

8. Ищем альтернативы:

\* Если ребёнок любит сладкое, предлагаем фрукты, ягоды или мёд в небольших количествах.

\* Если не любит овощи, пробуем разные способы приготовления – запекаем, тушим, делаем пюре.

\* Ищем рецепты, которые нравятся ребёнку, и готовим их вместе.

9. Не ругаем за "неправильную" еду:

\* Если ребёнок съел что-то вредное, не ругаем его, а спокойно объясняем, что это можно кушать изредка.

\* Не делаем из еды наказание или награду – это как игра, в которой нет проигравших.

\* Помним, что всё хорошо в меру.

10. Набираемся терпения:

\* Привычки формируются не за один день, поэтому нужно набраться терпения и не сдаваться.

\* Хвалим ребёнка за каждый маленький успех – это как лучик солнца, который согревает его сердце.

Помните, что вы – команда, и вместе вы совсем справитесь