**МДОУ детский сад п. Судоверфь «Солнышко»**

**Консультация для родителей**

**«Формируем у ребёнка правильные привычки в еде»**

**Автор**: Скворцова Марина Нэльевна, воспитатель

***Формируем у ребёнка правильные привычки в еде.***

Сейчас накормить ребёнка быстро, вкусно, а главное, полезно не составляет труда. Как привить ребёнку культуру питания? Как научить его выбирать полезные продукты? Давайте поищем ответы на эти вопросы.

***Ребёнок плохо ест.***

Проанализируйте, в чём дело. Возможно, он постоянно что-то жуёт? Или есть проблемы с желудком? Может быть, мало гуляет? Является вегетарианцем, а его пичкают мясом? Или ему не хватает внимание взрослых и капризы за столом-единственная возможность оказаться интересным маме?

Культура питания закладывается ещё на первом году жизни малыша.

Именно в это время важно выработать определё нные ритуалы в еде: сначала моем ручки, потом берём правильно ложку, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, разнообразие овощей, фруктов, каш, изучение вкусов ребёнка-именно так нужно воспитывать гурмана.

Насильно сыт не будешь.

Любая пища кажется вкусной, если к ней приступать с чувством лёгкого голода. Многие родители придерживаются тактики «ложечка за маму, ложечка за папу». А через несколько лет перекормленный ребёнок станет доедать всё, что на тарелке, даже если уже не лезет. Между тем постоянная борьба с лишним весом-результат насильственного кормления в детстве.

Разноцветная тарелка для ребёнка предпочтительнее, чем белая.

Детская фантазия настолько бурная, что дети охотно соглашаются есть любую еду из посуды с мультяшными героями. Более того, оказывается, детям нравятся тарелки, на которых изображены семь разных предметов и присутствуют семь разных цветов.

Регулярность, разнообразие, натуральность-вот три кита, на которых держится правильное питание ребёнка.

Варёная, тушёная, приготовленная на пару пища куда полезнее для детей, чем основательно прожаренная.

Научите ребёнка есть по часам, следуйте поговорке «Щи да каша-пища наша», выбирайте кефир вместо йогурта, мясо вместо колбасы, яблоко вместо яблочного сока.

***Пример родителей важен.***

Если мама и папа едят на бегу, как ребёнку научиться спокойно кушать за столом? Поэтому важно понять: какой ритм питания ни выбрали для себя взрослые, правильная еда для детей включает полноценные завтрак, обед, полдник и ужин. Постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в желудке ребёнка места для нормальной еды. Особенно плохо, когда дети получают вредную еду в качестве поощрения или утешения.

***Хочется вредного.***

Ребёнок стал есть больше вредных продуктов? Устройте для ребёнка день гурмана. Помогите ребёнку сделать правильный выбор: выложите на большом блюде кусочки различных фруктов и овощей (как сырых, так и варёных, а также свежий творог, мясо, зерновой хлеб, несколько видов сваренных на воде каш. Пусть ребёнок попробует не спеша все продукты, отмечая, что ему нравится и не нравится. В такой игре взрослый может открыть совершенно новые вкусы своего ребёнка, а значит, и скорректировать его питание.

***Полезный перекус.***

В питании важно придерживаться простых правил: разнообразие, регулярность, умеренность, безопасность. Организм ребёнка должен постоянно пополняться витаминами А,В,С,Е,D, а также селеном, цинком, железом.

*-витамин А-* в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

*-витамин В1*- в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле.

*-витамин В2*- в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице, рыбе.

*-витамин В6*- в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

*-витамин В12*-содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

*-витамин С*-фрукты (особенно цитрусовые, овощи, клубника, чёрная смородина, картофель, сладкий перец. (тепловая обработка практически разрушает витамин С, лучше есть сырые овощи и фрукты)

*-витамин Е-*содержится в зерновых, растительном масле, маргарине.

*-витаминD*-содержится в рыбьем жире, яйцах, рыбе.

*- Селен* содержится в большом количестве в рыбе, семечках, луке, чесноке, пшенице.

*-Цинк-* в печени, кедровых орехах, сардинах.

*-Железо*-в мясе, фасоли, гречке, гранате.

Старайтесь кормить своего ребёнка натуральными продуктами, избегайте перекусов, а уж если хочется-дайте морковку, яблоко, орехи. Сладости лучше заменить сухофруктами, сушёными бананами, мёдом.

***Что на завтрак?***

Для дошкольника завтрак-обязательный «пункт программы». Он должен быть сытным и горячим. Идеальный вариант: каша на молоке, блюда из яиц, картофельная или творожная запеканка плюс сыр, хлеб, горячий напиток. В меню обязательно должны быть овощи, молоко, мясо или рыба, крупы.

Между первым завтраком и обедом ребёнок должен съесть что-то ещё. На второй завтрак лучше предложить бутерброд с сыром и яблоко. Ещё один приём пищи-между обедом и ужином, которым вполне может стать блюдо из овощей, круп или молочное.

Итого дошкольнику полагается есть5-6 раз в сутки, из которых трижды-обязательно горячие блюда.

**Растим здорового ребёнка!**