**Рекомендации по организации здорового питания в МБДОУ № 263.**

***“Правильное питание для дошкольников”***

***Пища*** – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

    Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка.

    Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

***Важно правильно организовать питание детей!***

    Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

    Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4 - 5 разовый приём пищи через каждые 3 - 4 часа.

***Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.***

* В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.
  + Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.
* Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.
* Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.    Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом.
* Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем - я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.
* Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

**Родителям на заметку:**

* + - знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в детском саду;
    - перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
    - завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
    - вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
    - в выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

    Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно.

    Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

    Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

***Родители! Помните об этом!***

**Как правильно сидеть за столом:**

* + - Садиться за стол можно только с чистыми руками.
    - Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.
    - На стол можно положить только запястья, а не локти.
    - Руки следует держать как можно ближе к туловищу.
    - Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.
    - Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

**Во время еды следует:**

* + - Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно.
    - Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них.  Есть беззвучно.
    - Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует.
    - Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа.
    - Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

***Не забывайте пользоваться салфетками!***

**О правилах гигиены питания**

    “Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук.

    Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

    Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

    Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

    1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

    2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая -либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

    3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

    4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.