**Рекомендации родителям**

**«Разговор о правильном питании»**

**Подготовила старший воспитатель : Бондарева И.А.**

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребёнок рос здоровым и физически крепким, умным и правильно развивался. Для этого уже в деском саду у детей необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки связанные с питанием.

**5 правил правильного питания**

1. **Питание ребёнка должно быть регулярным** (поэтому с раннего возраста формируйте у ребёнка привычку питаться регулярно)

2. **Питание ребёнка должно быть разнообразным**

Для того ,чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневное меню Вашего ребёнка должны быть разные продукты и блюда- мясные. Рыбные, молочные. Блюда из круп и злаков, фруктов и овощей. Если ребёнок отказывается от многих других –вкусных и полезных блюд , то попробуйте поэкспериментировать, превратить привычное блюдо в «необычное»

3.**Питание ребёнка должно соответствовать его ежедневным тратам энергии**.

Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребёнком с пищей, соответствовало его энергозатратам . Если ваш ребёнок слишком увлекается сладкой и калорийной пищей, ограничьте количество «вкусненького»- не выставляйте все блюда на стол, замените их фруктовыми салатами, хлебцами из цельных злаков.

4.**Не бывает плохих продуктов- бывают неправильные порции и пропорци**и.

Правильный рацион должен быть сбалансированным по набору продуктов и размерам порций. Ежедневное меню должно включать все основные группы продуктов , пропорции которых должны примерно соответствовать «пирамиде питания» и возрасту ребёнка.

**5. Питание должно доставлять удовольствие.**

Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией , но и служит источником положительных ощущении, и которые необходимы нашему организму. Постарайтесь во время еды не обсуждать неприятные темы, а тем более ругать ребёнка. Развивайте у ребёнка оценивать вкус блюда. Чаще привлекайте ребёнка к совместному приготовлению пищи и не бойтесь вместе с ним экспериментировать в использовании приправ и или оформлении блюда.

В рационе питания ребёнка должны быть белки ( растительные и животные), жиры( растительные и и животные) углеводы, витамины и минеральные

вещества.

**Кулинарные занятия**

Дети любят «играть в кухню» и наблюдать, как готовят взрослые. Привлеките вашего ребёнка к приготовлению забавных и аппетитных бутербродов. Не ругайте , если он что-нибудь прольет и разобьет или не так нарежет. Проявите великодушие – и очень скоро он научится делать всё и красиво, а а главное с удовольствием. И для родителей и для ребёнка во время таких совместных кулинарных занятий приготовление пищи превращается в увлекательную игру. А на вашей кухне появляются любимые персонажи сказок , расцветают чудесные цветы и поют волшебные птицы.

**Какие продукты должны входить в рацион питания ребёнка?**

1. Вода и напитки

2. Овощи и фрукты.

3. Продукты из злаков.

4. Мясо , птица и рыба.

5. Молоко и молочные продукты.

6. Растительные масла и жиры.

**Соблюдение правил во время еды, от которых зависит наше здоровье.**

Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

Во время еды не разговаривай и не читай.

Перед едой мой руки с мылом.

Не торопитесь! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом.

Не переедай ! Ешь в меру!