Консультация для родителей «Правильное питание детей»

Человек рождается здоровым,

а все болезни приходят к нему через рот.

Гиппократ

**Питание-** это необходимая потребность организма для существования человека. Но только при **правильном питании** можно сохранить здоровье. И на самом деле, мы чаще **питаемся тем**, что нам нравится по вкусовым качествам, то к чему мы привыкли и, самое главное, что можно быстрее и без труда приготовить.

Через определенное время организм начинает реагировать на не очень хорошее к нему отношение различными заболеваниями. Чтобы этого не произошло, очень важно вовремя начать рационально **питаться**. А тем более, если в вашей семье маленькие дети и ваш пример будет основой **правильного питания ваших детей**.

Именно **родители** формируют первые вкусовые нормы, привычки и пристрастия, то есть всецело ребенок и его здоровье зависит от вас **родителей**.

Детский организм развивается очень быстро, и он чувствительнее к воздействиям внешней среды, поэтому очень важно организовать **правильное питание детей**, учитывая возрастные физиологические особенности.

Особенно важен режим **питания**, т. к. нерегулярное **питание** создает дополнительные нагрузки, и возникают различного рода нарушения как физического, так и психического развития **детей**.

Очень важно разнообразие пищи, т. к. нехватка того или иного вещества приведет к серьезным сбоям в организме. Поэтому в рацион **детей** нужно включать мясные, молочные, рыбные, растительные продукты **питания**.

Еда должна быть разнообразна не только в течение недели, но и в течение дня. Необходимо учитывать индивидуальные особенности **детей** и непереносимость каких-либо продуктов. Помогите ребенку *«распробовать»* вкус разных блюд.

Объем потребляемой пищи зависит от затраченной энергии. У ребенка этот уровень очень высок, т. к. организм находится в процессе роста. Также зависит от пола и возраста, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья, времени года и другое.

1. Режим **питания**. Прием пищи в младшем дошкольном возрасте предусматривает 4-5 разовое **питание** через каждые 3-4 часа. Регулярное **питание** обеспечивает равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня.

2. Разнообразие продуктов **питания**.В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов: мясные, молочные, рыбные, растительные продукты **питания**.

3. Достаточность **питания** должна соответствовать энергозатратам организма ребенка.

4. Гигиена **питания**. Соблюдение самых элементарных **правил***«Мойте руки перед едой»*, *«Чистота- залог здоровья!»* Ребенка приучайте к чистоте своим примером. Дети приобретают эту привычку на всю жизнь. Особенно нужно приобретать и закреплять навыки безопасного **питания**(различать качества продуктов, осторожно обращаться с незнакомыми продуктами) .

5. Еда в удовольствие, служит источником положительных эмоций. Во время еды нежелательно обсуждать проблемы, за столом царит мир и покой, то есть *«Когда я ем, я глух и нем»*, *«Лучше молчать, чем говорить»*.

Пусть у ребенка сформируется представление: семейный стол- это место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!