**МБДОУ детский сад № 3 «АЛЁНУШКА».**

***Консультация для родителей:***

 ***«О вкусной и здоровой пище».***

**Материал подготовлен воспитателем средней группы: Папковой Н.С.**

 ***Взрослым кажется, что дети не заботятся о***

 ***здоровье…***

 ***Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым,***

 ***хочется быть здоровыми и сильными, только дети***

 ***не знают, что для этого надо делать. Объясните им,***

 ***и они будут беречься!»***

 ***Я. Корчак.***

Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь? », «Правильно ли вы кормите своего ребёнка? » Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

**Это следует знать!**

• Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

• Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

• Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.

• Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

• Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

• Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.

• Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).

• Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях) .

**Пять правил детского питания.**

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

**Надо приучать детей:**

• Участвовать в сервировке стола;

• Перед едой тщательно мыть руки;

• Жевать пищу с закрытым ртом;

• Есть самостоятельно;

• Есть только за столом;

• Правильно пользоваться ложкой, вилкой.

• Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

• Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

**Как не надо кормить ребёнка?**

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

1. **НЕ принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.

2. **НЕ навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. **НЕ ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.

4. **НЕ торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.

5. **НЕ отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. **НЕ потакать, но понять**. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого) .

7. **НЕ тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по пово- ду того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

Люди всегда придерживались определенных диет, свойственных для тех территорий, на которых они проживают. В некоторых регионах нашей планеты предпочитают низкокалорийные диеты, а в некоторых питаются преимущественно морепродуктами, в некоторых – растительной пищей, одни народы предпочитают молочные продукты, другие – мясную пищу. Единственное, что общее у всех этих диет – все они основаны на экологически чистых и цельных продуктах с минимальной обработкой.

 Эксперты выделяют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоро- вья людей.

1. ***Орехи.***

Употребление в пищу орехов несколько раз в неделю снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.



1. ***Ягоды.*** Ягоды содержат мало сахара и много клетчатки. Черника повышает память,малина и земляника содержат большое количество эллаговой кислоты –

 мощного антиоксиданта, который обладает противораковыми свойствами.



1. ***Бобовые.***

Бобы содержат большое количество клетчатки, которая помогает контро-лировать вес, защищает от заболевания

диабетом, а также предотвращает рак прямой кишки и болезни сердца.

1. **Свежее молоко.** Свежее молоко содержит большое количество линолевой кислоты– вещества, защищающего от онкологических

 заболеваний. Кроме того, в нем много

  витаминов, минералов и полезных бактерий.

1. **Натуральное мясо.**

Мясо от коров, питающихся травой, сильно отличается по составу жира

 от мяса из супермаркета: в нем высокое содержание жиров омега-3, 

низкое содержание вредных жиров. Оно является богатым источником

белков и витамина В12, не содержат при этом стероидов, гормонов и

антибиотиков.

1. **Лосось.** Употребление в пищу рыбы помогает облегчить депрессию. Люди, регулярно употребляющие рыбу, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и болезни нервной системы.



1. **Яйца.** Яйца, которые многие считают идеальным природным продуктом, 

 содержат много белка и сравнительно мало килокалорий. В желтке содержится холин – самое важное питательное вещество для мозга, а также лютеин, полезный для зрения. Правда, из-за высокого содержания холестерина врачи не советуют есть яйца чаще, чем раз в неделю.

1. **Яблоки.** Яблоки полезны не только для зубов, но и предотвращают рак легких, диабет и астму. В одном

  среднем яблоке содержится пять грамм клетчатки и набор питательных веществ, включая витамин К, полезный для костей. Кроме того, съев яблоко за полчаса до приема пищи, вы сдержите свой аппетит.

1. **Капуста.**

Белокачанная, брюссельская, брокколи – все виды капусты содержат индолы, вещества, снижающие риск онкологических заболеваний. Помимо витаминов, они также содержат сульфорафан, который

 помогает организму очищаться от вредных химических веществ.

1. **Гранатовый сок.**



 Гранатовый сок содержит большое количество антиоксидантов. Исследования показали, что они снижают кровяное давление и замедляет образование опухолей.

1. **Зеленый чай.**

Хотя всякий чай полезен, зеленый чай содержит уникальную комбинацию

 химических веществ, обладающих противораковыми свойствами. Помимо

 этого, он также помогает контролировать вес.

1. **Лук и чеснок.**

 Лук и чеснок не являются настоящим кладезем микроэлементов, минералов и полезных эфирных масел, но они также оказывают положительное влияние на организм при самых различных заболеваниях. Эфирные масла и финтоциды, содержащиеся в луке и чесноке, уничтожают микробы.

 