Консультация для родителей

«Правильное питание — залог здоровья».

В образовательной системе страны создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние здоровья детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Наша цель - воспитание правильного отношения к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т. д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки, нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в детском коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания, безусловно, нельзя. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Проводятся беседы с детьми по правилам поведения за столом, *«Где живут витамины»*, *«О полезной и здоровой пище»*. С родителями проводятся консультации, беседы на тему: *«Важные продукты для вашего ребенка»*, *«Витамины в жизни дошкольника»*.

Большинство детей до определённого возраста *(в среднем до поступления в детсад, кто-то чуть позже)* обладают естественной, врождённой способностью правильно питаться. Отдельно о взаимосвязи питания и интеллекта для правильного питания ребенка

Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи

– это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.

Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.

Важно знать родителям, что организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье! Для этого необходима четкая преемственность между ними. Родителям важно помнить, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее питание и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.

Советы родителям о питании ребёнка с точки зрения психологии и интуитивного питания

1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это правильно, хорошо и полезно.

2. Уважайте чувство сытости.

Когда ребёнок говорит, что он сыт, значит он сыт. И *«ложечку за маму»* съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.

3. Не спешите.

Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А родителей часто это нервирует. Когда ребёнок ест медленно, он учиться контактировать с пищей.

5. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.

Это было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб, это актуально и теперь.

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить где попало не самый лучший вариант.

6. Не заставляйте – вовлекайте!

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях воспитания, не поощряйте за съденное.

7. Получайте удовольствие сами.

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научиться доверять вам и доверять себе в вопросах питания.

8. Воды стоит давать столько, сколько хочет ребенок.

Не нужно запрещать детям после приема пищи играть, бегать, а тем более не стоит уговаривать их полежать. они не переедают. Такая подвижность после еды не принесет никакого вреда здоровью.

9. Как общаться за столом (говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами – *«Приятного аппетита»*, *«Подайте, пожалуйста»*, *«Будьте добры»*; не говорить с полным ртом)

10. Не позволяйте ребенку "кусочничать" в неположенное время. не позволяйте им постоянно что-то жевать, а тем более нездоровую пищу - конфеты, печенье, чипсы.

11. Никогда не давайте еды в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания. Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение. "За то, что ты хорошо себя вел. ", "Поскольку ты плохо себя вел. "

12. Нужно стараться кормить ребенка без внешних отвлечений.

13. Если у вас есть возможность собираться за обедом всей семьей, то это очень полезно для ребенка и для выработки у него хороших манер и правильного поведения за столом.

14. Лучшая школа хороших манер для ребенка – это ваше собственное поведение за столом.

15. Важно также, чтобы за столом царила доброжелательная атмосфера, не было разговоров на повышенных тонах, чтобы все вели себя предупредительно по отношению друг к другу.