**[Консультация для родителей о правильном питании детей](http://xn---118-43dxbg2ij.xn--p1ai/index.php/sovety-spetsialistov/22-konsultatsiya-dlya-roditelej-o-pravilnom-pitanii-detej)**

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.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание в семье  дополняло рацион питания в  ДОУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

**Советы родителям:**

–       в выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому ребенком в ДОУ;

–       утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок или фрукты.

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается под влиянием:

–       низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более доступные продукты питания, игнорируя  качественные, с высокой пищевой и биологической ценностью;

–       отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов;

–       неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребенка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и ассортимента, используемых для этих продуктов);

–       агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания.

Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как:

избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

     Перечень  заболеваний связанных с нерациональным питанием, при развитии которых фактор питания играет решающую роль:

–       анемия;

–       атеросклероз;

–       болезни органов пищеварения;

–       болезни щитовидной железы;

–       гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);

–       кариес зубов;

–       кишечные инфекции;

–       глистные инвазии;

–       пищевые отравления;

–       кишечный дисбактериоз (дисбиоз);

–       избыточная масса тела и ожирение;

–       сахарный диабет.

Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте.

Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

*Консультацию подготовила воспитатель группы № 2 Ихсанова Г.Ю.*