

**Консультация для родителей**  
**«Основные принципы организации правильного питания детей**  
**раннего возраста»**



Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – Это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

**Основные принципы организации правильного питания**

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

- Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%).

- Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

- Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.

- Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Много огорчений и забот доставляет родителям **плохой аппетит детей**. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка.

Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.

К двум-трем годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, капуста.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними.

Часто дети отказываются, есть нелюбимую и незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.
- Нарезать бутерброд на несколько частей.
- Попросить малыша только попробовать блюдо.
- Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

**На что надо обращать внимание время еды:**

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо для ребенка третьего года жизни не должно быть протертым.

Малыш должен научиться самостоятельно пережевывать пищу.

- Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько переживать.

- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

**Чего не следует допускать во время еды**

- Громких разговоров и звучания музыки.

- Понуканий, поторапливания ребенка.
  - Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
  - Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.**

Подготовила: Воспитатель Потапова Н.А.