***Здоровое питание – основа воспитания!***

Главной целью **здорового образа жизни** является естественное сохранение здоровья. Поэтому, для того, чтобы разобраться, что же это из себя представляет, давайте рассмотрим один из важнейших факторов, от которого зависит наше здоровье.

**Питание.** Здесь все очень просто: «Мы — то, что мы едим!»

**Не так давно, 15 марта, международная общественность отмечала Всемирный день защиты прав потребителей. В нынешнем году он прошел под девизом «Поколение нездорового питания» и был посвящен проблеме борьбы с распространением нездорового питания среди детей и подростков. Проблема эта актуальна для всех стран мира, в том числе и для России.**

**Каким должно быть здоровое питание, чего не должно содержаться в продуктах, предназначенных для детей, как определить состав продуктов и чем чревато неправильное питание в детстве?** Увеличение потребления пищи, содержащей большое количество жиров, сахара и соли, в сочетании с сокращением физической активности приводит к росту таких заболеваний, как диабет, рак, сердечнососудистые недуги. Реклама продуктов, содержащих повышенное количество жира, сахара, соли, влияет на выбор и предпочтения детей в еде. Замена полноценных горячих обедов на чипсы, шоколад, сухарики приводит не только к снижению поступления в организм ребенка необходимых ему для роста и развития питательных веществ, но и приводит к развитию серьезных хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма.По данным официальной статистики, общая заболеваемость детей за последние пять лет возросла на 16%, подростков - на 18%. Отмечается ухудшение показателей физического развития; частота низкой массы тела выявляется сегодня в 3 раза чаще, чем 10 лет назад.

Не зря говорят: **« Мы есть то, что мы едим»**. То, что мы «помещаем» в тело становится частью нас. Питание «хламом» с низким содержание питательных веществ, нездоровое питание не сделает наше тело сильным. Вы можете хорошо выглядеть снаружи, но продолжая этот путь питания вредной пищей, в скором времени организм будет  не в состоянии   поддерживать даже  внешнюю красоту. Постоянное напряжение недостающими питательными веществами, пищевыми добавками, пестицидами в конечном итоге выльется в негативные последствия.

***Исследования показывают, что большинство современных неизлечимых, смертельных заболеваний, определенно, связаны с нездоровым питанием и образом жизни.***

Реклама утверждает, что есть "мусорную еду" – здорово, модно и стильно! Производители чипсов, как и других "нездоровых" продуктов – газировки, сухариков, придумывают новые способы продвижения своих товаров на рынок: вкладывают в красочные упаковки игрушки, брелоки, фишки, постоянно объявляют акции, предлагающие выиграть велосипед или мобильный телефон. Однако в навязчивой рекламе умалчиваются негативные последствия употребления "мусорной" продукции, и зачастую она связывается со здоровым образом жизни или высоким социальным статусом! **Чтобы противостоять агрессивному навязыванию вредной еды, родители должны прививать своим детям традиции здорового питания.**

Питание и воспитание

**Ребёнок за столом.**

 Работая в детском саду на протяжении нескольких лет, я обратила внимание кардинальное изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых вырасли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман импортную конфетку в яркой упаковке. Конечно, ни какой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями несомненно сопровождается таким же ритуалом.

В своей консультации мне хочется довести до сведения молодых родителей важность правильной организациипитания детей начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища - залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Призываю поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

В Ваших силах:

* распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
* сформировать у него правильное пищевое поведение;
* научить столовому этикету.

**Последовательность формирования**

**культурно-гигиенических навыков.**

Родители ребёнка в возрасте от 1-го года до 2-х лет в силах:

* Сформировать умение пользоваться ложкой;
* Приучить самостоятельно есть разнообразную пищу;
* Научить пользоваться салфеткой
* Закрепить умение садиться на свой стул за маленький стол, выходя из-за стола, задвигать свой стул.
* Приучить малыша мыть руки перед приёмом пищи и правильно пользоваться полотенцем с помощью взрослого.



**В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются.**

Необходимо:

❖ Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.

❖ Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.

❖ Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».

❖ Учить к 3-м годам сервировке стола (принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду.



Почему пропал аппетит?

Вы слышали как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

**Причины потери аппетита у детей второго года жизни**

* Ребёнок не хочет есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.
* Малыш болен.
* Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша...)
* Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.
* Малыш просто не проголодался, так как много съел на предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

Почему отказываются от еды 3-х летние дети?

* Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
* Снизился аппетит из-за некоторого израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
* Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать», Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания(+\10-15 минут).
* Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья - дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.
* Малыш болен.

Памятка для родителям:

«Как вернуть аппетит»

* Осознать причины отказа ребёнка от еды.
* Набраться терпения и не кормить дитя насильно.
* Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища - это ценность, к ней мы относимся с уважением.
* Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
* Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

Организовать приём пищи по «гибкому» режиму. Если крохе необходимы «перекусы», то это должна быть только полезная пища: сыр, фрукты, зерновые хлебцы, овощи. Нельзя приучать ребёнка к сладостям! Если малыш не ест салаты, предлагайте ему «чистые» продукты.

Уважайте инициативу своего ребёнка. Поощряйте ребёнка: за желание есть самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола.

Помните: положительное отношение к еде у детей формируется долго. Приучайте ребёнка к здоровой пище с раннего детства.Манера поведения за столом будет определять культурный уровень личности.

Здоровое питание- это еще и разумное воспитание !!!

Материал подготовила

педагог МАДОУ «Детский сад №11»

Хорошева Лилия Александровн