**Родителям  о питании на  заметку**

Пища - это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

    Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

    Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

    Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
* Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

 Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.

    Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

    Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

        “Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка

* Соблюдать правила личной гигиены.
* Различать свежие и несвежие продукты.
* Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами*.*

**Дидактические игры по питанию для детей и родителей**

    Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

    Итак, играем.

**“Каши разные нужны**”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? *(Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*

**“Магазин полезных продуктов”**. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его *(называет его свойства, качества, то, что из него можно* *приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

      Например.

**Покупатель.** - Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Получаем её от коровы. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** - Это молоко!

     Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

**Игры-загадки**

* Придумай фрукты *(овощи)* на заданную букву.
* Назови овощи только красного цвета.
* Посчитай фрукты *(овощи) (одно яблоко, два яблока…пять яблок…).*
* Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить…*(борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).*
* Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
* Вспомни и назови 5 разных… *(овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)*
* Назови, какие блюда можно приготовить из …*(клубники, яблока, капусты…).*

Например: из смородины можно приготовить смородиновый пирог, смородиновое варенье, смородиновое желе.

Калорийное сбалансированное питание – основа здорового ребенка.