

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация:**

**«Формируем у ребёнка правильные привычки в еде»**

*Подготовил: воспитатель подготовительной группы:  
Мирзоева О. Г  
Первая квалификационная категория*

Сейчас накормить ребёнка быстро, вкусно, а главное, полезно не составляет труда. Как привить ребёнку культуру питания? Как научить его выбирать полезные продукты? Давайте поищем ответы на эти вопросы.

#### Ребёнок плохо ест.

Проанализируйте, в чём дело. Возможно, он постоянно что-то жуёт? Или есть проблемы с желудком? Может быть, мало гуляет? Является вегетарианцем, а его пичкают мясом? Или ему не хватает внимание взрослых и капризы за столом-единственная возможность оказаться интересным маме?

Культура питания закладывается ещё на первом году жизни малыша. Именно в это время важно выработать определённые ритуалы в еде: сначала моем ручки, потом берём правильно ложку, после еды вытираем рот салфеткой. Красиво сервированный стол, разнообразие овощей, фруктов, каш, изучение вкусов ребёнка-именно так нужно воспитывать гурмана.

#### Насильно сыт не будешь.

Любая пища кажется вкусной, если к ней приступать с чувством лёгкого голода. Многие родители придерживаются тактики *«ложечка за маму, ложечка за папу»*. А через несколько лет перекормленный ребёнок станет доедать всё, что на тарелке, даже если уже не лезет. Между тем постоянная борьба с лишним весом-результат насильственного кормления в детстве.

Разноцветная тарелка для ребёнка предпочтительнее, чем белая.

Детская фантазия настолько бурная, что дети охотно соглашаются есть любую еду из посуды с мультяшными героями. Более того, оказывается, детям нравятся тарелки, на которых изображены семь разных предметов и присутствуют семь разных цветов.

Регулярность, разнообразие, натуральность-вот три кита, на которых держится правильное питание ребёнка.

Варёная, тушёная, приготовленная на пару пища куда полезнее для детей, чем основательно прожаренная.

Научите ребёнка есть по часам, следуйте поговорке *«Щи да каша-пища наша»*, выбирайте кефир вместо йогурта, мясо вместо колбасы, яблоко вместо яблочного сока.

#### Пример родителей важен.

Если мама и папа едят на бегу, как ребёнку научиться спокойно кушать за столом? Поэтому важно понять: какой ритм питания ни выбрали для себя взрослые, правильная еда для детей включает полноценные завтрак, обед, полдник и ужин. Постоянные перекусы, бутерброды, сладости и лимонад дают быстрое насыщение, портят аппетит и не оставляют в желудке ребёнка места для нормальной еды. Особенно плохо, когда дети получают вредную еду в качестве поощрения или утешения.

### Хочется вредного.

Ребёнок стал есть больше вредных продуктов? Устройте для ребёнка день гурмана. Помогите ребёнку сделать правильный выбор : выложите на большом блюде кусочки различных фруктов и овощей (как сырых, так и варёных, а также свежий творог, мясо, зерновой хлеб, несколько видов сваренных на воде каш. Пусть ребёнок попробует не спеша все продукты, отмечая, что ему нравится и не нравится. В такой игре взрослый может открыть совершенно новые вкусы своего ребёнка, а значит, и скорректировать его питание.

### Полезный перекус.

В питании важно придерживаться простых правил : разнообразие, регулярность, умеренность, безопасность. Организм ребёнка должен постоянно пополняться витаминами А,В,С,Е,Д, а также селеном, цинком, железом.

-витамин А- в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

-витамин В1- в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле.

-витамин В2- в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице, рыбе.

-витамин В6- в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

-витамин В12-содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

-витамин С-фрукты (особенно цитрусовые, овощи, клубника, чёрная смородина, картофель, сладкий перец. (тепловая обработка практически разрушает витамин С, лучше есть сырые овощи и фрукты)

-витамин Е-содержится в зерновых, растительном масле, маргарине.

-витамин D-содержится в рыбьем жире, яйцах, рыбе.

-Селен содержится в большом количестве в рыбе, семечках, луке, чесноке, пшенице.

-Цинк- в печени, кедровых орехах, сардинах.

-Железо-в мясе, фасоли, гречке, гранате.

Старайтесь кормить своего ребёнка натуральными продуктами, избегайте перекусов, а уж если хочется-дайте морковку, яблоко, орехи. Сладости лучше заменить сухофруктами, сушёными бананами, мёдом.

### Что на завтрак?

Для дошкольника завтрак-обязательный *«пункт программы»*. Он должен быть сытным и горячим. Идеальный вариант: каша на молоке, блюда из яиц, картофельная или творожная запеканка плюс сыр, хлеб, горячий напиток. В меню обязательно должны быть овощи, молоко, мясо или рыба, крупы.

Между первым завтраком и обедом ребёнок должен съесть что-то ещё. На второй завтрак лучше предложить бутерброд с сыром и яблоко. Ещё один приём пищи-между обедом и ужином, которым вполне может стать блюдо из овощей, круп или молочное.