# Консультация для родителей
# «Правильное питание — залог здоровья».

В образовательной системе России  создалась ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья детей невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. На состояние здоровья детей влияет целый ряд социально-экономических факторов. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психологопедагогической и медико - социальной помощи.

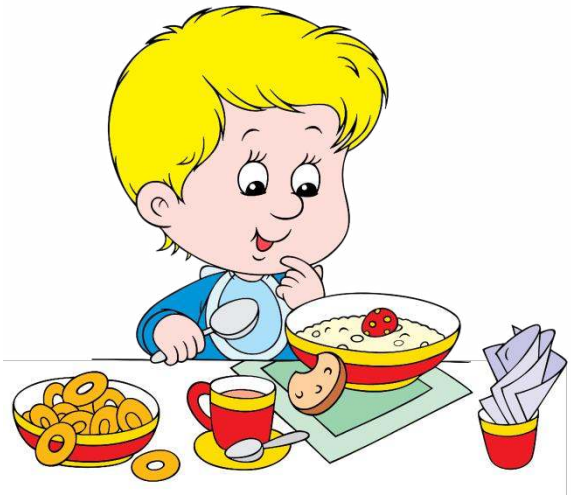
Наша цель - воспитание правильного отношения к питанию как составной части сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи.

Как недостаточное, так и избыточное одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, к замедлению не только физического, но и психического развития.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т. д.

К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки, нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике.

Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в детском коллективе. В нашем детском саду этому вопросу уделяется огромно внимание. В целях повышения эффективности формирования полезных навыков и привычек, связанных

с правильным питание и здоровым образом жизни ежегодно в апреле проводится месячник «Организация правильного питания в ДОУ». Работа проводится педагогами совместно с детьми и их родителями.
Мы выявляем семьи, в которых сохранились семейные традиции по приготовлению национальных блюд, культуре еды, празднования дней рождения детей и т. д. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания, безусловно, нельзя. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогами, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. В рамках месячника проведены: беседы с детьми по правилам поведения за столом, «Где живут витамины», «О полезной и здоровой пище». С родителями проведены родительские встречи, беседы «Важные продукты для вашего ребенка», «Витамины в жизни дошкольника».
Большинство детей до определённого возраста (в среднем до поступления в детсад, кто-то чуть позже) обладают естественной, врождённой способностью правильно питаться.
Прежде всего родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и длительности интервалов между ними. Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмическую деятельность пищеварительных органов, а также вызвать снижение аппетита.
Правильно питание в семье может внести еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно только, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.
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. Родителям важно помнить, что для полноценной работы мозга требуется соответствующее питание и оно взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка.