

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Вишенка» с. Красное»**

**Симферопольского района Республики Крым**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,

 Российская Федерация, E-mail: [sadik\_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru](https://e.mail.ru/compose?To=sadik_vishenka%2dkrasnoe@crimeaedu.ru)

ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/91090100

***Консультация для родителей***

***по теме: «Организация питания дома и в детском саду»***

*Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.*

*Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду. Жизнедеятельность ребёнка дошкольного возраста связана с большим расходом энергии. А восполнить её можно только лишь за счёт веществ, которые поступают с пищей. Таким образом, питание в детском саду должно быть полноценным и сбалансированным, то есть, содержать основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду. С целью получения детьми всех нужных для правильного развития веществ, разработан примерный суточный рацион. Детский суточный рацион охватывает продукты животного и растительного происхождения. Питание в детском саду предусматривает ежедневное употребление детьми продуктов животного происхождения. Это молоко, кисломолочные продукты, сметана, мясо, сливочное масло.*

*Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно*

*должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с*

*удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос*

*особенно острый. Все родители знают о пользе и вреде продуктов,*

*аллергических реакциях, но не каждая мама действительно*

*ответственно выбирает продукты для ребенка.*

*Каков режим питания в детском саду?*

*Питание в детском саду организовано по режиму. Например, в детском саду, где дети находятся 11-12 часов, предусмотрено 5 приёмов пищи:*

*завтрак – в 8.30,*

*второй завтрак – в 10.00,*

*обед – в 12.00,*

*полдник – в 15.30*

*Время начала приёма пищи корректируется в зависимости от возраста детей.*

*Каков объём порций?*

*Питание в детском саду нормировано. То есть, с учётом возраста детей рассчитывается дневной объём пищи и объём порций на каждое кормление. Объём порций обязательно указывается в меню, которое ежедневно помещается в родительский уголок воспитателем.*

*Пищевая аллергия: чем будут кормить ребёнка?*

*В медицинской карте ребёнка обязательно должны быть указаны аллергены, пищевые в том числе. При знакомстве с семьёй воспитатель выясняет наличие аллергических реакций на продукты у ребёнка. Делается отметка в групповом «Журнале здоровья» и памятка для персонала группы с указанием фамилии ребёнка и аллергенов. В этом случае для ребёнка готовится другое блюдо.*

*Например, при непереносимости цельного молока, молочные каши заменяют картофелем отварным, ухой, гречневой кашей в зависимости от конкретной ситуации.*

*Чем кормить ребёнка дома?*

*Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.*

*Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания.*

*Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.*

*Домашний режим питания, какой он?*

*Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.*

*Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые «перекусы», сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные, и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей.*

*Почему ребёнок отказывается от еды в детском саду?*

*Многолетняя практика показывает, что причины отказа от еды могут быть различны.*

*Во-первых, если ребёнок отказывается от пищи, нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.*

*Во-вторых, незнакомое ребёнку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, фруктовые супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится выдумывать всякие присказки: например, дети плохо едят рыбу. А вы попробуйте сказать (зная о том, что в рыбе много фосфора): «Кушай рыбку, глазки будут блестеть». Детки кушают и спрашивают: «А у меня блестят? А у меня?»*

*Можно придумать массу таких «уговоров»:*

*не хочет пить кефир – «А ты попробуй, он кисленький как витаминки»*

*не хочет пить «снежок» — «Посмотри, мороженое растаяло, оно сладкое-сладкое»;*

*не пьёт какао – «Шоколадка на солнышке растаяла, теплая, сладкая».*

*Если ребёнок упрямится, предложите ему скушать половинку порции (всё же лучше, чем ничего). У ребёнка избирательный аппетит – разрешите из молочного супа съесть только рожки или молоко. Дети, которые кушают всё – это сейчас большая редкость.*

*Ещё один момент – личный пример воспитателя. Практика показывает, что в группах, где воспитатель обедает рядом с детьми и нахваливает блюдо, дети будут кушать всё.*

*В-третьих, если ребёнок посещает детский сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. Адаптация к новым условиям влияет на эмоциональное состояние ребёнка, поэтому снижается аппетит. Ребёнок и дома может отказываться от принятия пищи. Аппетит восстанавливается по мере привыкания к детскому саду. Поэтому, в первые дни можно разрешить всё (не кушать, кушать стоя, кушать в любом месте группы), лишь бы ребёнок был спокоен и не капризничал. Воспитатель и няня всегда докармливают детей, если дети не против.*

*В-четвёртых, отказ от еды может быт следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами).*

*Какова роль воспитателя и няни в организации питания в детском саду?*

*Для того чтобы питание в детском саду приносило пользу и удовольствие детям, нужно соблюдать ряд условий: соблюдать сервировку стола, использовать мебель по росту, пользоваться безопасной посудой.*

 *Таким образом, сбалансированное и рациональное питание в детском саду – это основа для гармоничного развития ребёнка в современных условиях.*