

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «Детский сад № 19 «Колокольчик»

**Консультация для родителей
«10 шагов по организации
здорового питания для детей»**

Воспитатель:
Доронина Е.Б.

Люди часто спрашивают, когда они должны учить детей, чтобы те сознательно употребляли здоровую пищу. Мое личное мнение — с самого рождения. Дети копируют модели вашего поведения. Их предпочтения будут сформированы под влиянием ваших предпочтений. Научить детей правильному питанию за короткое время невозможно.

Однако, никогда не поздно начать это делать. Ведь для нас нет ничего важнее здоровья и счастья наших детей. Ведь мы в ответе за здоровье подрастающего поколения? Мы можем это сделать. Здесь перечислены 10 шагов на пути к организации **здорового питания для детей**. Так с чего же начать?

Как научить детей здоровому питанию

1. Объясните вашим детям суть здорового образа жизни и какое важное значение имеет здоровая еда. Они должны четко усвоить, что такое «хорошо» и что такое «плохо» в вопросах питания. Например, апельсин – хорошо, а апельсиновая газировка – плохо.

2. Покупайте только самые полезные продукты. Дети будут есть только чипсы, пиццы, пирожки, колбасу, печенье, сладости и колу, если вы все время покупаете их. Когда эти «плохие» вкусности в доме отсутствуют – появляется альтернативный выбор. Пусть дома всегда будут легкодоступные фрукты, овощи, ягоды, кисломолочные продукты, орехи и семечки, цельно зерновые хлеб и булочки, постное мясо и рыба в нарезке, свежая минеральная вода. Так можно быстро, полезно перекусить, соорудив сэндвич или слопав яблоко.

3. Разрешите детям ходить в магазин вместе с вами, но установите определенные правила. Включить их в процесс выбора продуктов с учетом, что они могут только выбрать только те продукты, которые являются здоровой едой. Создайте элемент игры, озвучив детям число продуктов, которые они могут выбрать самостоятельно. Разрешите выбрать им только одно какое-нибудь «плохое» лакомство. Чрезмерная категоричность не всегда уместна. 4. Помогите детям узнавать и проверять состав продуктов. Если ваши дети еще не научились читать, читайте этикетки с ними. Учите их различать «полезные» и «вредные» добавки, что и как правильно

выбрать в зависимости от жирности и количества сахара, красителей, консервантов и т. п.

5. Составьте свой список рецептов быстрых «здоровых» блюд — здоровое питание, рецепты. Например: омлет с различными добавками, фруктовый салат, супы-пюре, легкие бутерброды и т. д.

6. Готовьте вместе. Найдите время, чтобы готовить вместе со своими детьми. Как только они самостоятельно сделают салат, они с удовольствием и гордостью съедят свое творение. А вы поощряйте их похвалами.

7. Устраивайте игры на кулинарные темы. Откройте Школу правильного питания и попросите детей провести уроки в ней. Конкуренция в процессе игры мотивирует некоторых детей узнавать больше о предмете их интересов. Поищите в Интернете хорошую подборку всевозможных развлечений на кухне. Устройте с детьми игру в День здорового питания.

8. Маскировка овощей и фруктов. Добавляйте различные овощи и фрукты в привычные блюда, замаскировав их. Отлично для этого подходят супы пюре, различные овощные рагу и смузи.

9. Предложите овощи детям, нарезав их палочками. Морковь и сельдерей — хорошее начало. Попробуйте подавать их с другими закусками, крекерами, сыром.

10. Обеспечьте разнообразие. Среди простых способов: свежие фруктовые и овощные соки, салаты с зеленью и орехами и фруктовые коктейли. Купите йогуртницу и делайте кисломолочное лакомство в различной интерпретации: добавляйте ягоды, фрукты, орехи. Заморозьте йогурт – и вот вам полезное мороженое. Научитесь делать овощную пиццу. «Облегчите» ваши любимые рецепты.

Здоровое питание для детей конечно подразумевает много суеты и потрепанных нервов, но это того стоит. Наши дети могут иметь более короткую продолжительность жизни, чем есть у нас, их родителей. Это полностью из-за плохого питания. Эпидемия ожирения в Европе и США в разгаре. В наших школах

отвратительное нерегулярное питание. Каждый третий российский школьник имеет проблемы с органами пищеварения. Этого мало?

Помните! Существует реальная возможность изменить привычки питания вашего ребенка.

Еще один интересный факт ... вкусовой рецептор живет только десять дней. Это означает, что если вы можете приучить ваших детей питаться правильно в течение двух недель, их вкусы могут измениться и они привыкнут и полюбят здоровую еду.

Никогда не сдавайтесь ... Исследования показали, что некоторые дети должны попробовать от 10 до 15 раз какое-то блюдо или продукт, прежде чем они привыкнут его есть. Попытка накормить ребенка брокколи два или три раза не сработает. Приложите усилия и уговорите/заставьте съесть блюда от 10-15 раз. Ничего страшного, если что-то останется в тарелке. Это работает – проверено.