



Консультация для родителей «Особенности организации питания детей раннего возраста в семье»

Уважаемые родители!

Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развития детского организма.

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего **питаемся тем**, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Важно правильно **организовать питание детей**. 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. Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы **особенно семейного характера**. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. **Помните:** “Когда я ем – я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого **раннего возраста у ребенка сформируется представление:** семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правила 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. Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. **Родители! Помните об этом.**

