

## Консультация для родителей «Поговорим о питании»

Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Сохранение и укрепления здоровья детей напрямую связано с рациональным питанием, включающим прием пищи в одни и те же часы, соблюдение кратности обусловленных интервалов между приемами пищи количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

Организация питания детей 3—7 лет должна обеспечивать нормальное развитие и рост детского организма, следовательно, подготовить организм к будущей учебе в школе, который сопровождается кардинальным изменением режима дня, резким ростом физических и умственных нагрузок. Дошкольники в ДОО получают в день необходимое для их возраста четырехразовое питание.



Важно, чтобы домашний рацион дополнял, а не подменял рацион детского сада. Именно для этих целей воспитатели знакомят родителей с ежедневным меню. Таким образом, родители должны пополнять домашний рацион теми продуктами и блюдами, которые ребенок недополучил днем. Не рекомендуется кормить ребенка завтраком до

прихода в детский сад, есть большой риск, что он будет плохо завтракать в группе. В случае необходимости следует ограничиться стаканом кефира или яблоком. Важно придерживаться меню детского сада в выходные и праздничные дни, используя рекомендации, которые дает диетсестра или воспитатель.

Основная педагогическая позиция - воспитание не только физически крепкого дошкольника, но и цельной личности, способной самому выстраивать себе полезную диету, тем самым иметь представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укреплению здоровья.