**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОМА»**

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. Нужно стремиться к тому, чтобы питание в семье дополняло рацион питания в ДОУ. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.

**Советы родителям:**

– в выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону,

получаемому ребенком в ДОУ;

– утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это

нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае

ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится при-

водить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома

дать сок или фрукты.

Нерациональное пищевое поведение большинства детей складывается

под влиянием:

– низкой культуры питания в семьях и привычки родителей выбирать более

доступные продукты питания, игнорируя качественные, с высокой пище-

вой и биологической ценностью;

– отсутствия у родителей правильных и систематизированных знаний о

здоровом питании, необходимости и важности употребления продуктов

содержащих необходимый набор микроэлементов и витаминов;

– неправильной организации искусственного вскармливания и питания ребёнка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и

ассортимента, используемых для этих продуктов);

– агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей, предметом которой далеко не всегда являются пищевые продукты, отвечающие принципам здорового питания. Перечисленные факторы свидетельствуют о том, что у ребенка дошкольного возраста сложившиеся пищевые предпочтения впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Среди наиболее значимых негативных особенностей пищевого поведения детей в первую очередь следует назвать такие, как: избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов в рационе питания, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон. Перечень заболеваний связанных с нерациональным питанием, при развитии которых фактор питания играет решающую роль:

– анемия;

– атеросклероз;

– болезни органов пищеварения;

– болезни щитовидной железы;

– гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);

– кариес зубов;

– кишечные инфекции;

– глистные инвазии;

– пищевые отравления;

– кишечный дисбактериоз (дисбиоз);

– избыточная масса тела и ожирение;

– сахарный диабет.

Эти нарушения здоровья непосредственно связаны с нерациональным питанием. Важно говорить о том, что модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, как правило, формируется уже в дошкольном возрасте. Именно поэтому при организации питания в ДОУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Помните! Недостаточное употребление микронутриентов (витаминов С,

В2, А и В каротина, кальция, железа, цинка и меди), пищевых волокон на фоне избыточного потребления легко усваиваемых углеводов, жира и натрия ведет к нарушению адекватного иммунного ответа.