***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 приводить 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 пищевой 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 ребенка в раннем возрасте (в частности, процедуры введения прикорма и ассортимента, используемых для этих продуктов);

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;
* других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

**Перечень  заболеваний связанных с нерациональным питанием, при развитии которых фактор питания играет решающую роль:**

* органов пищеварения;
* кариес зубов;
* кишечные инфекции;
* болезни пищевые отравления;
* кишечный дисбактериоз.

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!