Одна из главных задач детского сада -  это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми  ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Основным принципомпитания дошкольников  является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, кисло-молочные продукты, соки, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.

* Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привезти к ухудшению здоровья  у детей с хроническими заболеваниями вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
* Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
* Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

         **Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.  Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у  вашего ребенка есть хронические заболевания и  какие-либо противопоказания  к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру  и воспитателей группы.**

* **Утром, до отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания , приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка  с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.**

**Особенности питания  ребенка в период адаптации**

* **Переход ребенка о домашнего  воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.  правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.**
* **Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона  к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в  дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.**
* **Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и  привычки  в  питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и  докармливать.**
* **Если ребенок отказывается от пищи. ни в коем случае нельзя кормить его насильно.  Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.**
* **Для профилактики  ОРЗ и ОРВИ  следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных  препаратов (витаминно-минеральных комплексов).**

Необходимо обратить внимание родителям на следующие вопросы:

♦ как ест ребенок;

♦  каково его поведение за столом;

♦  умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полот­няной и бумажной салфетками;

♦  знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как мож­но раньше. Малыш только взял в руку ложку и тянет ее ко рту \_ мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно. С раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

♦     на столе всегда порядок, чистота и красивая серви­ровка;

♦     за столом сидим с чистыми лицом и руками;

♦     застолье проходит без крика и резких замечаний;

♦     правильно пользуемся столовыми приборами и сал­фетками;

♦     обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.

Постепенно внушаем ребенку разумность этих пра­вил, а с 5—6 лет начинаем его этому обучать.

Все мы знаем основные правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не вертеться, не сорить, не пачкать, не садиться за стол с грязными руками, не остав­лять еду в тарелке и еще много всяких «не».

Ребенку трудно выполнить все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не по­лучается.

В некоторых семьях застолье превращается в муче­ние для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Де­тям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привыч­ки. Только терпение взрослых, их похвала и уверенность в способностях ребенка приведут к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо дове­сти до сознания ребенка. Пусть он сам подумает и объяс­нит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угоще­ние, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понра­вилось.

Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить же­лание гостя закончить или продолжить трапезу.

Важно обращать внимание на то, правильно ли ребе­нок держит приборы в руках, поскольку переучивать все­гда сложнее, чем обучать. С 5-6-летнего возраста необхо­димо приучать пользоваться ножом и вилкой.

Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он даже следит за взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом.

Взрослых нередко му­чает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обу­чить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за сто­лом. Рассказать ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно назвать и другие причины: мож­но случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став стар­ше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргу­ментам, но в раннем детстве мы воспитываем у него при­вычку не есть на улице. Создаем особые условия для правильной и красивой еды.

Например, в праздничном застолье будем стараться все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требова­ние. Только терпение и любовь родителей помогут ему спра­виться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого чело­века для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

Успехов Вам уважаемые родители!