**Консультация  для  воспитателей**

**«Разговор о правильном питании»**

                                                                         «Человеку нужно есть,

                                                                        Чтобы встать и чтобы сесть.

                                                                        Чтобы прыгать кувыркаться,

                                                                          Песни петь, дружить, смеяться,

                                                                          Чтоб расти и развиваться

                                                                          И при этом не болеть,

                                                                         Нужно правильно питаться

                                                                         С самых ранних лет уметь».

        Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.  Нет.

        Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми

        и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

                                                                 Объясни им, и они будут беречься»

                                                                                                        Януш Корчак.

«Здоровое питание наших детей».

  Из чего складывается здоровье:

    Экологическая обстановка (которую трудно изменить)

     Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги, родители (которое можно изменить)

      Правильное питание – вот  то, что  находиться полностью в наших руках (его можно изменить).

    Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам,  красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

     Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

    И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

   А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

Поэтому,  мы все знаем, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

    Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольные  годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.  На протяжении многих лет проблема правильного питания продолжает оставаться актуальной. Сегодня эта проблема должна интересовать практически всех: воспитателей, медицинских работников,  родителей.

    Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, заметила, что большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «круглые щеки», «отменный» аппетит – норма хорошего здоровья. А также ни кто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. В современной педиатрии имеется мнение, что одно из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку. Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивностью, патология внимания, беспокойство – все это проявления, в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка и хронические заболевание.

       Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы, воспитатели, часто   замечаем, что дети приносят утром в группу жвачки, чипсы, сухарики,  всевозможные конфеты,  чупа-чупсы.  Беседы с родителями и с детьми не всегда дают  желаемый результат.  Поэтому,  формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей  дошкольного возраста, но и у их родителей