

***ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ-  
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!***



Все сложнее с каждым годом становится накормить ребенка. Дети стали более капризны и разборчивы. Изобилие продуктов **питания**, чаще не полезных, а лишь только вкусных, а иногда вредных для организма, появилось в магазинах. Кто то не приучен есть все что дают, а кто то не хочет есть то, что предлагают в **детском саду**.



В формировании у детей привычки есть все, что дают в детском саду большое значение имеет договоренность воспитателей и помощника воспитателя, в работе должна быть согласованность и одни и те же требования.



Очень важно с детства приучать ребенка есть все. С учетом того, что некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к отдельным продуктам **питания**. Работа с родителями по вопросу **питания** в основном проводится индивидуально.

**Это помогает узнать причины отказа от еды некоторых детей:**

- Привычка к малому объему пищи
- Кормление перед уходом в **детский сад**
- Избалованность ребенка, привыкшего к уговорам
- Невкусная пища
- Тоска по дому, по маме
- Избирательно отношение к еде («любимые» и «нелюбимые» блюда)

Чтобы правильно организовать питание ребенка, надо знать не только чем и когда его кормить, но и как поступить чтобы ребенок съел все, что ему дают в детском саду.

Этому помогает:

Индивидуальный подход к каждому ребенку;

Занятия;

Дидактические игры;

Работа с родителями.

Все это должно быть в комплексе, одно дополнять другое.

Еще очень важно готовить вместе с ребенком дома. И организовать подачу блюд интересной и необычной.



Приучаем себя и своих детей к правильному питанию. И  
растим здоровых и счастливых детей.

