**Консультация для родителей.**

**Как приучить ребенка к овощам?**

***(подготовила воспитатель Соколова О.А.)***

Возможные причины отказа ребенка от овощей:

1. ребенку лень жевать
2. блюдо из свежих овощей невкусно приготовлено
3. блюдо из овощей малопривлекательно

Так, например, ко всем супам можно добавлять свежий  морковный, томатный, свекольный сок (1/2 стакана на 1 литр супа), когда суп уже готов.

Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре. Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей. Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом.

Например, готовя пищу, мама может нарочито и провоцирующе аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ. Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно,  полить соусом из сметаны, из зелени и лука,  посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

***Примерные блюда, рекомендуемые детям:***

Овощное рагу, картофель, тушеный с капустой, запеканки, голубцы, икра из баклажанов, фаршированный перец, тушеная капуста (можно смешать с отварной домашней лапшой), перец запеченный, картофляники (блинчики с картофелем), плов, творог с овощами, салаты и др.

***Рекомендации для родителей по организации***

***правильного питания!***

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

 Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

            Основным принципом питания дошкольников в детском саду   служит **максимальное разнообразие их пищевых рационов.** Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

              Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников.

Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник,  причем три из них обязательно  включают  горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

        В нашем детском саду  имеется   примерное 10 - дневное меню для каждого сезона года, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.  
        Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам.

Питание детей  организованно с использованием  основе компьютерной программы*, что позволяет четко отслеживать выполнение натуральных норм и следить за химическим составом пищи.*

           Организация питания детей в   детском саду  должно сочетаться   с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.