Народная мудрость гласит: «Хочешь быть здоровым и счастливым, ЕШЬ правильно!»

*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 юных лет уметь.*

Здоровье — главная ценность человеческой жизни.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на самокате, плавать, играть с ребятами, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму.

Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.
Потребляя только правильную и здоровую еду, ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии. Поэтому он нуждается в качественных продуктах питания, которые организм должен получать своевременно.

**В основе правильного питания лежат 5 принципов:**

*Регулярность* – то есть режим питания.

У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это завтрак, обед, полдник и ужин. Следует следить за тем, чтобы ребёнок не ел в эти промежутки сладости, хлеб, печенье – всё это приводит к нарушению режима, а следовательно и к нарушению аппетита.

*Разнообразие* – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный кругозор, чтобы ребёнку нравились разные продукты и блюда. Разнообразное питание – источник всех необходимых для организма питательных веществ; белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

*Адекватность* – у детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно. Учить детей понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким. Познакомить с тем, что рацион и режим дня ребёнка активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни должно отличаться от питания в обычное время; летнее питание должно отличаться от зимнего.

*Безопасность*–безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Приготовление пиши должно обеспечить её безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

*Удовольствие* – на выполнения этого правила должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, обсудить достоинства блюд. Только при этих условиях ребёнок может понять какой вкус называют *«кисло- сладким»*, *«острым»* и т. д. Учить детей испытывать чувство радости.

Нужно формировать у детей представление, что обеденный стол -это место, где всегда уютно, тепло и вкусно.

Наладить правильное питание не всегда просто, так как мало только приготовить и во время подать пищу, надо ещё и воспитать в ребёнке привычку съедать то, что ему дают.

 **Особенно велика роль питания в детском возрасте,** когда**формируется пищевой стереотип,** закладываются типологические**особенности взрослого человека.**