**Выработка здоровых пищевых стереотипов поведения и**

**пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка**

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается, у него активно формируется костная и мышечная системы, претерпевает существенные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система, формируются когнитивные функции, развиваются навыки речи, долговременная и кратковременная память, ассоциативное мышление, мелкая моторика, ребенок учится самостоятельно одеваться, умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать.

У ребенка к трем годам совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ.

В дошкольном возрасте дети как "попугаи" повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Эту особенность необходимо учитывать при организации обучающих занятий с детьми.

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов, как обязательных к исполнению правил.

Основные из них:

1) ребенка нужно научить правильно мыть руки;

2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;

3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности;

4) выработать навык культуры питания - потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды, не есть пищу, упавшую на пол, не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи, не кушать на ходу, убирать стол за собой, мыть посуду;

5) выработать навык здорового пищевого поведения - принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

При формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности. Необходимо использовать в своих интересах и поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность, что позволит быстро научить ребенка к выполнению действия в определенной последовательности.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в накрывании на столы, уборке столов после приемов пищи. Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Воспитатель должен напоминать ребенку сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать.

*Данные напоминания желательно проводить, используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя их с детьми до автоматизма.*

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3 - 7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому воспитатель должен обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре, в случае если действие выполнено неправильно, или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия. Положительная оценка даже небольших успехов ребенка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми. Эффективным приемом является собственный положительный пример.

Увлечь детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания воспитатель дает детям новое мыло в красивой обертке, предлагает развернуть его, рассмотреть, понюхать; "какое гладкое, какое душистое! А как, наверное, оно хорошо пенится! Давайте проверим?" Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

*Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни. С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды.*

Именно поэтому так важно с самого детства развить у ребенка «правильное», здоровое пищевое поведение и исключить появление болезненных его форм, таких как переедание, недоедание, склонность «наедаться до отвала», неумение дозировать порции, тяга к тому или иному виду продуктов, отсутствие того или иного продукта в рационе, пищевые страхи.

В большинстве случаев ответственность за пищевые нарушения у детей лежит на родителях. Возможность совершить ошибку, формируя пищевое поведение у ребенка, - великое множество, они подстерегают мам и пап буквально на каждом шагу.

Вот правила, которые помогут сформировать у ребенка полезные привычки, связанные с едой:

1.Придерживаться здорового питания - готовить полезную для здоровья пищу (злаки, овощи, фрукты, морепродукты, богатые белками). Откажитесь или уменьшите в рационе ребенка жирное, копченое и мучное. Уменьшите потребление сладкого – аппетит малыша улучшится. Объясните ребенку преимущества здоровых продуктов по сравнению с фаст-фудом.

2. Не ругать ребенка за плохой аппетит. Еда не должна становиться центральной проблемой в доме.

3. Не кормить ребенка насильно, не упрекать его в недоедании.

4. Приблизительно в период от года до полутора лет ребенок начинает есть самостоятельно. Этот благоприятный момент нельзя упускать и не надо продолжать кормить малыша с ложечки. Не стоит бояться, что в этот период он будет не доедать и похудеет. Каждый ребенок рождается с таким аппетитом, который должен сохранить ему здоровье и обеспечить нормальные темпы роста. Если же вы продолжаете кормить ребенка с ложечки, то поднося ее ко рту малыша, дождитесь, когда он потянется к ней, не кладите пищу сами. Не принуждайте ребенка съедать все, что лежит на тарелке. Вообще, аппетит в этом возрасте трудно предсказать, но ни один здоровый малыш не будет добровольно морить себя голодом.

5. По возможности приучать ребенка к режиму питания: за столом, в определенное время. Перекусы разрешены, но стоит следить за тем, чтобы они не снижали аппетит во время основных приемов пищи.

6. Принимать пищу нужно за общим столом – семейные традиции важны для ребенка. Еще есть одна причина, почему полезно есть в коллективе. К 4-5 годам дети начинают экспериментировать в еде. То, что раньше вызывало неприятие, неожиданно начинает нравиться и даже становится любимым блюдом. Все едят салат из свеклы, почему бы и мне не попробовать?

7. Проследите, чтобы ребенок не перенимал отрицательные пищевые привычки у вас (не ел прямо из холодильника, не ел во время просмотра телепередач, не ел ради утешения и др.).

8. Еда должна быть привлекательной и вкусной – ребенку во всем важна игра. Он должен принимать участие в составлении меню, в покупках продуктов и даже в приготовлении – например, мытье фруктов и овощей может пойти на пользу аппетиту.

9. Готовить пищу как можно разнообразнее. Питание должно учитывать вкусы и пристрастия ребенка, а не его родителей – не ограничивайте меню ребенка только той пищей, которая нравится вам. Проявляйте изобретательность в оформлении блюд. Не готовье повторно те блюда, которые малыш есть отказывается, этим вы провоцируете новые сражения за столом.

10. Не ругать ребенка за столом. Место принятия пищи должно ассоциироваться с положительными эмоциями. Если нужно сделать замечание – надо выйти из-за стола, лучше в соседнюю комнату.

11. Не потакать всем капризам. Большая ошибка взрослых, если ребенок отказывается от еды, - сразу предлагать ему ему альтернативу. Потакая капризам, вы скоро будете готовить ребенку отдельно. А если сумеете избежать альтернатив, частично или даже полностью капризы прекратятся. Первые проблемы с питанием чаще возникают, когда малышу от года до двух лет. Родителям в этот период очень важно правильно отреагировать на упрямство. Если мама начинает сердиться или выражать тревогу, это только подольет масла в огонь. Замечено, чем больше раздражается и настаивает мама, тем меньше ребенок ест.

12. Нельзя использовать пищу как средство манипуляции. Недопустимо поощрение или наказание едой. Не подкупайте сладостями, чтобы заставить есть овощи или мясо, иначе сладости быстро превратятся в самую желанную еду.

Отказ от еды может быть следствием болезни или различных тревог. Ребенок может потерять аппетит из-за многих проблем – например, во время болезни. Как правило, аппетит исчезает в конце этого периода. Мамы начинают пичкать «всем полезным», считая, что это ускорит выздоровление, но организм ребенка еще не оправился после недуга и требуется время для восстановления и сил, и аппетита. Отказ от еды может быть следствием различных тревог: например, ревности к младшему брату или сестре, поступления в детский сад, каких-то страхов. Нужно устранить первоначальную причину, и желание есть обязательно появится.

Если вы волнуетесь, что ваш ребенок мало ест, попробуйте точно оценить количество съеденного, записывайте вид блюд и количество ложек в день, неделю. Покажите записи педиатру, обсудите, развейте свои сомнения. В любом случае не впадайте в панику.