**Рекомендации**

**по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление** | **Содержание деятельности** |
| **Играйте с ребенком на тему еды** | * Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, обращая внимание на запах и внешний вид пищи; * Организуйте творческие игры на тему еды: «Обед», «День рождения», «Любимое кафе» и др.; * Включайте тему еды в игровые ситуации: например кукла Маша приглашает подготовиться к дню рождения; * Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи. |
| **Организуйте прием пищи как совместную деятельность** | * Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми приборами, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, пользоваться салфеткой; * Обсуждайте вкусовые качества еды; * Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во время приема пищи; * Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом. |
| **Пробуйте еду** | * Не заставляйте ребенка есть, предлагайте попробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента; * Проведите игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено; * Предложите отгадать вкусовые загадки или попробовать еду с закрытыми глазами; * Обсуждайте с ребенком запах еды; * Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек любимой пищи до экспериментов с новыми блюдами. |
| **Сделайте пищу привлекательной** | * Украшайте блюда; * Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанными совместно с детьми; * Включайте альтернативные варианты приема пищи: предложите родителям совместно провести национальный праздник с угощением; * Стимулируйте работников пищеблока к творчеству: придать блюдам различную окраску, форму. |
| **Не заставляйте есть, но регулярно предлагайте** | * Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки; * Стимулируйте, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть; * Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно справиться с едой; * Постепенно выходите на нормативные порции. |
| **Стимулируйте физическую активность** | * Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разнообразных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией; * Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатления, чтобы ребенок знал свое тело, чувствовал его состояние. |
| **Не обсуждайте вес** | * Никогда не поднимайте и не поддерживайте с ребенком проблемы питания, веса, похудения; * Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей. |
| **Синхронизируйте питание дома и в детском саду** | * Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в ДОУ; * Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой. |
| **Учитывайте индивидуальные предпочтения** | * Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие; * Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения |

**Подготовил: Шаповалова Т.И., старший воспитатель по материалам журнала «Старший воспитатель дошкольного учреждения»**