**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»**