**Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений**

**пищевого поведения у детей**

*1. ИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ НА ТЕМУ ЕДЫ*

* Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, об­ращая внимание на запах и внешний вид пищи.
* Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Кофе», «Обед», «Торжественный бан­кет», «День рождения» и т. д.
* Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться».
* Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

*2. ОРГАНИЗУЙТЕ ПРИЕМ ПИЩИ КАК СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

* Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми прибора­ми, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой и т. д.
* 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.

*3. ПРОБУЙТЕ ЕДУ*

* Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать 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, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов.
* 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.

*4. СДЕЛАЙТЕ ПИЩУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ*

* Украшайте блюда.
* Используйте, нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные дошкольниками.
* Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

*5. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕСТЬ, НО РЕГУЛЯРНО ПРЕДЛАГАЙТЕ*

* Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки: обсудите, как все проголода­лись, попросите прислушаться к своему организму, рассказать, что они чувствуют.
* Добивайтесь того, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть.
* Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна.
* Постепенно выходите на нормативные порции.

*6. 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.

*7. НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ВЕС И ФИГУРУ*

* Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждение с ребенком проблемы питания, ве­са, похудения.
* Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей.

*8. СИНХРОНИЗИРУЙТЕ ПИТАНИЕ ДОМА И В ДЕТСКОМСАДУ*

* Старайтесь кормить ребенка дома в тоже время, что и в детском саду.
* Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

*9.УЧИТЫВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ*

* Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как инту­итивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности.
* Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.