**Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений**

**пищевого поведения у детей**

**1. Организуйте приём 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 сидящих за столом.

**2. 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.

**3. Сделайте пищу привлекательной**

• Украшайте блюда.

• Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные вместе с ребенком.

• Стремитесь к творчеству, ведь творчество и кулинария – сферы пересекающиеся. Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

**4. 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 ребенок сам стремился сесть за стол и поесть.

• Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершённости процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объёмы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна.

• Постепенно выходите на нормативные порции.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Синхронизируйте питание дома и в детском саду**

• Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в детском саду.

• Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

**8. 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 определённых веществах, так и своеобразием личности.

• Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения