**Совместный проект с родителями**

**«Питание и здоровье»**

Данная статья посвящена теме рационального употребления пищи и его роли в системе организма дошкольников. В современном мире особенно важно правильно питаться. От правильного питания во многом зависит состояние здоровья детей и полноценное развитие их организма. Для родителей группы раннего возраста был предложен проект по теме «Питание и здоровье», в этом проекте раскрываются следующие вопросы: «Что представляет собой система правильного питания в детском саду»; «Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для дошкольников»; «На что обращать внимание при организации питания детей дошкольного возраста»; «Каким продуктам отдается предпочтение при организации питания». Сформулированы формы работы с родителями, даны рекомендации по питанию детей. Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровье, правильное питание, меню, организм, иммунная система.  
 Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также вредные составляющие некоторых современных продуктов, выпускаемые недобросовестными производителями, отрицательно сказываются на физическом развитии детей, что способствует снижению иммунитета, сопротивляемости организма к болезням, развитию хронических заболеваний. Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания — актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто взрослые теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей. Повышение компетенций родителей в данном вопросе — необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог — ребенок — родитель». Для решения цели были сформулированы следующие задачи: изучить проблемы организации правильного питания; сформулировать с родителями правила здорового питания; формировать у детей культуру приема пищи и питания; повысить компетенции родителей в организации питания дошкольников путем участия в совместных мероприятиях; создать альбом в детском саду для детей и их родителей «Будь здоров!».