## https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/listmusor/production/afisha/58659/5b6414f1cac6a.jpg?1309784296

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

**Правильное питание – это здоровое питание.**

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

**Из** **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку*.* **Рекомендуемые сорта** **рыбы**: *т*реска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. **Молоко и молочные продукты** занимают особое место*.* **Фрукты, овощи, плодоовощные соки**. **Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются**: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.**В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

**Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.**

**Прежде всего**необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей. **Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад*,***где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада*.* Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* **Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.Уметь правильно пользоваться ложкой.
* **Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
* **Необходимо**, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. **Принимать пищу**в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* **Не следует давать**малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
* **Малыш должен знать**, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**