**Консультация для родителей**

**Тема: «Здоровое питание ребенка дома»**

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.

**Основные принципы здорового питания детей:**

* энергетическая ценность должна соответствовать возрасту;
* завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%
* режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
* все пищевые факторы должны быть сбалансированы.
* под запретом острые приправы и грибы, (можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе).

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

 Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно  получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из  молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты  в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло  не более 20 г в день и растительное масло (10 г),  конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является молоко. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место  среди продуктов животного происхождения.

Молоко содержит полноценный белок, богатый незаменимыми аминокислотами, в достаточном количестве минеральные соли, витамины В6, В12,А, Д, Е. Широкое применение в детском питании находят и кисломолочные продукты. В процессе кисломолочного брожения они обогащаются витаминами В6, В12, приобретают выраженные антибиотические свойства. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

Творог -  легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием. Кроме этого, следует помнить, что молочные продукты могут оказаться очень вредными для детского организма, если ребенок употребляет в пищу молочные продукты без термической обработки, с истекшим сроком годности,  с нарушениями условий хранения, при несоблюдении температурного режима, а также приготовленные без соблюдения технологических требований. Поэтому, при приготовлении пищи, а также приобретая продукты в магазине, следует обратить на это особое внимание. Детский организм очень быстро реагирует на недоброкачественную пищу,  которая вызывает различные отравления, расстройства пищеварения, боли и спазмы в животе.

 Поэтому для детского питания рекомендуется использовать только свежие и доброкачественные продукты.

**Продукты, которые обязательно должны входить в рацион ребенка**

* Фрукты, которые нужно давать детям отдельно от другой еды
* Зелень: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года
* Соки (лучше свежеприготовленные)
* Сухофрукты: изюм, финики, инжир
* Квашеная капуста (очень богата витамином С)
* Доброкачественные молочнокислые продукты
* Творог
* Супы: с крупами, вегетарианские, овощные
* Каши: гречневые, пшенные и др. Горох, фасоль.
* Орехи
* Мясо, рыба:   в определенных количествах, после двойной термической обработки
* Яйцо: промытое, отварное (в «концентрированном» виде не более 2-х раз в неделю)
* Достаточное количество воды: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, чистая родниковая или минеральная (негазированная) вода.
* Важными и незаменимыми продуктами в детском питании являются овощи: свежие, отварные, тушеные.

**Продукты, которых не должно быть в детском рационе**

* Жевательные резинки
* Картофельные чипсы
* Кириешки
* Лимонады, кока-кола и т.п.
* Натуральный чай, натуральный кофе
* Если у ребенка плохой аппетит, а так же ослабленным детям с повышенной возбудимостью, следует исключить из рациона сахар, конфеты, шоколад.

**У ребенка плохой аппетит, что же делать?**

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Организация питания детей в   детском саду  должно сочетаться   с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ. Ну и самым важным фактором, без которого у ребенка не сформируется здоровый рацион, является информированность родителей и соблюдение, прежде всего ими высокой культуры питания в семье. Будьте примером для своих детей, питайтесь правильно!