**ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

**(рекомендации для родителей)**

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

В детском саду дети едят 5 раз. Первый прием пищи - завтрак – чаще это молочная каша, булочка с сыром, чай или какао. На второй завтрак обычно дают фруктовый сок .

Обед состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок, кисель или компот в качестве третьего.

После сна у детей полдник – дают вкусные булочки или пирожки, чай, молоко, кефир.

Меню в детском саду всегда разнообразно, и даже супы в течение недели не повторяются. Все это позволяет детям есть с большим аппетитом, и блюда не надоедают. В приготовлении блюд отдаётся предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Много зависит, как питается ребенок в семье. 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.

Молоко укрепляет зубы и кости, снижает вес, укрепляет волосы и ногти, укрепляет иммунитет, успокаивает, защищает сердце.

Пища, в которую ежедневно входит молоко, обеспечивает нормальный рост ребенка и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.

Да, хлопотно готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого, а отдать предпочтение - овощам, фруктам и молочным продуктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

**СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.

2. Голод утоляют продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)

3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.

4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.

5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.

6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!

7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

**ПОМНИТЕ: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»**