**Как организовать правильное питание для детей?**

**П**итаться правильно – значит, есть здоровую пищу. Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами. С самого детства мы можем научить своих детей, из всего многообразия продуктов, выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию, стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде. Вот несколько способов сделать **рацион питания ребенка правильным**.

**Чем и как кормить детей?**

**И**менно родители, а не кто-то другой контролирует то, какие продукты попадают в дом. Решите для себя, какие именно продукты должны стать неотъемлемой частью [детского меню](http://detskoe-menu.ru/index.html). Сделайте так, чтобы ребенок всегда мог легко взять еду, которую вы считаете для него полезной. Вот, несколько примеров того, как это осуществить на практике. Поднос или тарелка с мытыми свежими или вареными овощами должны всегда находится в холодильнике на уровне глаз ребенка. А во время завтрака, обеда или ужина, стоять на столе. Именно овощи, должны составлять львиную долю ежедневного рациона питания детей. Положите в вазу с фруктами красивые, яркие, разноцветные плоды, чтобы они буквально просились в рот. Можно отвести на кухне место для детских перекусов. Поставьте там сухофрукты, орехи, хлебцы. Только не переусердствуйте, и ограничите порции для особо прожорливых деток. Все-таки, это [перекус](http://detskoe-menu.ru/foods/perekus.html).

**К** сожалению, современный ритм жизни не дает нам возможности контролировать питание ребенка так, как нам бы хотелось. Большую часть дня ребенок проводит в саду или в школе, где пища, как правило, не самая полезная и здоровая. Так, пусть хотя бы один раз в день ваши дети едят правильную здоровую пищу в приятной атмосфере и с удовольствием. За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка в целом должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Попросите ребенка сделать таблички с именами всех членов своей семьи, чтобы поставить их на свое место. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Почаще ставьте на стол цветы или свечи.

**Поговорим о питании?**

**О**тправляясь за покупками вместе с ребенком, помогите ему отобрать те продукты, которые значатся в списке. Рассказывайте и показывайте самые лучшие товары, и указывайте на те, которые покупать не стоит. Объясняйте, почему вы делаете свой выбор именно так. Пусть ребенок сам выберет овощи и фрукты, а вы ему расскажите, какие из них более полезные. Если у вас есть огород или загородная дача, то это прекрасная возможность наглядно показать ребенку, как выращиваются полезные овощи, фрукты и ягоды, и попробовать вырастить их вместе. Дети, особенно любят то, что сделано их собственными руками. Когда будете подавать овощи и фрукты на стол, спросите у детей какие витамины и микроэлементы в них содержаться, и почему они так полезны. Если ребенок никогда не бывал в деревне, и кроме кошек и собак, никаких домашних животных не видел, то можно, читая книги и рассматривая картинки про домашних животных обсудить, какими продуктами снабжает сельское хозяйство, и как они помогают расти.

**Чем кормить детей?**

Дети любят рассматривать продукты. Вот и повесьте картинку "Пирамида продуктов питания" у себя на кухне. Можно подписать как: «Продукты, которые помогают расти» или «Продукты, которые сделают меня большим». В ней подробно описано, какие продукты должны составлять ежедневный суточный рацион детей. Может это немного простимулирует ребенка есть то, что полезно.