***Чем кормить малыша?***

Питание дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

***Основные принципы следующие:***

1. Энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
2. 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.
3. Все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.
* ***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.

***• Из круп отдайте предпочтение*** перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

• ***Что в рационе ребенка*** – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

***• 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. М 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 поучается 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 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!

**Что еще должен знать родитель?**

***1.Если Вы кормите ребенка дома после детсада,*** взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

***2.Основные продукты для ежедневного питания*** были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – ***не для ежедневного приема***, 1 раз в 2 дня.

***3.Пищу готовьте безопасную,*** например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

***4.Тоже относится и к рыбе***: вынимайте все до одной кости или делайте фарш.

***5.Бывает, что ребенок отказывается*** есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

***6.Чистую питьевую воду*** ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, особенно это касается магазинных напитков.

***В этом возрасте норма сахара – 50 г в день.*** В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

***7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал,*** а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**Да, хлопотно готовить отдельно здоровое питание для дошкольников. Но можно и для себя, взрослого, готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощами, фруктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!**