**Рекомендации родителям по питанию детей**

**1**. Для повышения защитных сил организма необходимо давать ребёнку легкую, но полноценную пищу, обагащенную витаминами и минеральными веществами. Особую роль играют витамины группы **В**. Помимо концентрации внимания и улучшения памяти, они помогают снять раздражительность и укрепляют нервную систему ребёнка. Витамин **В1** есть в мясе, хлебе из муки грубого помола, необработанном рисе, бобовых. Витамином **В2** богаты молочные продукты, а витамином **В6** – крупы (гречневая, пшеничная, рисовая), дрожжи, зелёные листовые овощи. Витамин **В12** содержится в говядине, печени, мясе домашней птицы, рыбе, яйцах, твёрдом сыре, молоке.

**2**. Включайте в рацион кисломолочные продукты. Их как правило дают на полдник. Перед ночным сном ребёнку предлагают стакан кефира.

**3**. Следует приучать ребёнка к салатам из сырых овощей и фруктов, винегретам, овощным пюре, рагу, запеканкам из овощей. В качестве гарниров ко вторым блюдам лучше добавлять овощи. Детям не приученным к овощам, предлагают «замаскированные» блюда, соединяя овощи с другими продуктами.

**4**. Для обогащения рациона детей витаминами и минеральными веществами, вместо воды или чая полезно давать несладкие овощные соки, отвары овощей, настой шиповника.

**5**. Для профилактики острых респираторных заболеваний, в питание включают лук и чеснок, которые содержат фитонциды – ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием.

