**Рекомендации родителям по питанию маленьких детей**

*Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.*

**Прежде всего** *необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.*

**Нежелательна термическая обработка** *продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.*

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад,** *где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада*. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* **Ребенок должен сидеть прямо***, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.* Уметь правильно пользоваться ложкой.
* **Пользуясь столовым ножом***, держать его в правой руке, а вилку - в левой.* Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.
* **Необходимо***, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.* Если у него 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.
* **Принимать пищу** *в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).* Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* **Не следует давать** *малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.*
* **Малыш должен знать***, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).* Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

***Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.***