**Консультация для родителей**

**«Разговор о правильном питании»**

Подготовила : Мухаева А. М. - воспитатель 1 категории д/с № 18

Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание.

**Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.** Детям 3-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3- 3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко. Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы "разбудить" у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко "настроится" на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и утолить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам "настроиться" на еду.

**Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.**

Особое место в рационе питания занимают **белковые продукты.** На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и "строительным материалом" для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительное масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, Е, К, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительное масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

**Блюда из круп:** каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище.** Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выходе используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в "экологической безопасности" овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит от его образа жизни. Если малыш мало двигается, то у него быстро накапливается лишний вес. Причем полнота не является свидетельством крепкого здоровья (как считают некоторые взрослые). Она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Все дети любят сладкое. А что делать, чтобы ребенок, склонный к полноте, не набирал лишние килограммы? Попробуйте убрать со стола вазу с конфетами, а вместо не поставить мед (если у ребенка нет аллергии на этот продукт) или варенье. Это полезнее и сладкоежку не обидит. В том случае, если ребенок просит "перекусить", предложите ему яблоко или морковку вместо бутерброда или пирожка. В них содержится клетчатка, благодаря которой возникает ощущение полноты желудка, и чувство голода быстро проходит. К обеду подавайте не только белый, но и черный, отрубной хлеб. В том случае если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда: омлет, кашу. А богатую клетчаткой пищу (салаты из капусты, блюда из грибов) на ужин давать маленькому спортсмену не стоит. Важно запомнить - после приема пищи должно пройти не менее 2,5 - 3 часов, и только тогда малыш может приступать к занятиям спортом.

При больших физических нагрузках с потом выходит много материальных солей и витаминов. Для компенсации таких потерь можно приготовить своему ребенку специальный питательный режим 250 мл 50% раствора сахара добавьте 50 мл фруктового сока и 2 г поваренной соли, а перед началом ответственных соревнований дайте мальчику или девочке «аскорбинки» (150 мг).

Надеемся, что наши советы помогут вам. Мы желаем здоровья вам и вашим малышам.