**Консультация для родителей**

**"Правильное питание – залог здоровья"**

  Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тонусу, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами.  Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.



Режим питания детей дошкольного возраста предусматривает не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них должны содержать горячее блюдо.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 3.5-4 часа.

Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

**Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:**

**а)** наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

**б)** рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка)  и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

**в)** необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

  Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их  получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития.

**Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!**

