Уважаемые родители!!!

Здоровое питание очень важный аспект в нашей жизни, а для детей это еще важнее ведь они растут и развиваются.

Для того чтобы расти и интенсивно развиваться, необходимо чтобы детям было постоянное восполнение энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности подвержены этому дети дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. А именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний .

Дети которые посещают детский сад , получают четырехразовое питание необходимое по возрасту. Рацион который вы « организовываете» дома должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Для вашей информации в каждой группе ежедневно присутствуют меню, где вы можете с ним ознакомиться. Поэтому забирая ребенка вечером не забывайте прочитать , и постарайтесь дать малышу продукты которые он недополучил. Важно в выходные дни придерживаться меню детского сада, ведь так он быстрее привыкнет к нему, минимизируя сбой в нехватке питательных веществ.

**Утром перед тем как привести ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе.** Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. Ведь утренняя суета не совсем благоприятно сказывается на детский аппетит. Мама утром может торопится на работу и начинает настойчиво кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

Помните родители , не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, мало принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка конечно же полезны прогулки, свежий воздух, движение. Спать обязательно в проветренном помещении, придерживайтесь требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу соблюдая режим, избегайте неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит, не только детям но и взрослым. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! У ребенка может возникнуть отвращение к еде. Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Очень важно тщательно пережевывать пищу. Почему важно не спешить во время еды? Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее мы жуем , тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.   Почему надо избегать перекармливания? Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

*Откажитесь от фаст-фуда! Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и бургеры , картошка «фри» вредны, а молочные продукты ,фрукты и овощи полезны.*

Уважаемые родители помните , что в первую очередь на формирование к здоровому рациону начинается в доме, с семьей, а позже развивается и в обществе в целом. Не стоит заменять полноценные приемы пищи на быстрые перекусы , ссылаясь на нехватку времени, приучайте с детства к полноценным приемам пищи и во взрослой жизни дети будут вам благодарны за хорошую привычку.

 Следует объяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд.

Употребление в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, было освоено людьми давным-давно. Сначала человек научился жарить на костре мясо. Позже, с изобретением керамики, стал варить пищу. Именно это технологическое новшество и позволило людям «изобрести» кашу. С развитием сельского хозяйства каши вместе с хлебом стали составлять основу рациона человека.

Поэтому не забывайте о кашах! Они как палочка выручалочка для заботливых мам. В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для еще большей пользы можно добавлять нее сежие ягоды и фрукты .Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, земляники. Садовые ягоды такие как смородина, малина, облепиха клубника также отлично подойдут ,витаминов в них достаточно.

**Принципы детского питания.**

 Дошкольное питание сформировано специально для детей такого возраста. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Не забывайте что у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

 — правильная энергетическая ценность,

— сбалансированность пищевых продуктов,

 — соблюдение режима дня.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, творог,макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

**Соблюдаем режим.**

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее ,может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так:

 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак,

40 процентов − на обед,

15 процентов − на полдник

и 20 процентов − на ужин.

Ребенок, который ходит в детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям рекомендуем брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел. Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

**Желания и безопасность.**

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился. А что делать, если ребенок не желает, есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

**Нельзя обойти вниманием и напитки.**

Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко. Особенно это касается покупных соков.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.