Консультация для родителей

**«Правила здорового питания для детей»**

**Для того чтобы вырастить здорового малыша, необходимо уделить особое внимание его питанию. Вот основные правила здорового питания для детей:**

1. Не кормите ребенка полуфабрикатами. Во-первых - вы не знаете в каких условиях их готовят, во-вторых – это продукты длительного хранения, и в каких условиях их хранили тоже неизвестно, в-третьих – питательные вещества в процессе хранения разрушаются, и ребенок получит их намного меньше чем в свежеприготовленной пище. В детском саду применяется только свежеприготовленная пища.
2. Обогащайте меню ребенка молочными продуктами – кальций необходим растущему организму. Если ребенок не любит молоко, насильно пить его не заставляйте, но пробуйте давать ребенку другие молочные продукты – йогурт, натуральный творог (не детские творожки – в их составе много консервантов и красителей, вызывающих аллергию, и содержание кальция мало – несмотря на заверения рекламы), сырники и запеканки из творога, сыр, молочные коктейли с фруктами.
3. В настоящее время растёт число детей с избыточной массой тела. Поэтому не давайте слишком много сладостей – совсем исключать их не нужно, но и давать необходимо в разумных пределах. Угощайте ребенка конфетами по праздникам, после съеденного обеда, но не каждый раз, когда он этого хочет.
4. Приучайте ребенка к овощам. В наше время есть дети, которые не знают, что такое винегрет, но зато хорошо разбираются в конфетах. А ведь овощи, бесспорно, полезнее конфет. Давайте детям салаты из овощей, ведь в детском саду основная часть меню – это овощные блюда. Растительная клетчатка содержащаяся в овощах улучшает пищеварение, способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике ребенка (это профилактика дисбактериоза, а следовательно повышается иммунитет, и уменьшается аллергическая настроенность организма), кроме того в овощах содержатся витамины и микроэлементы (осенью и зимой их намного больше чем весной). Следует учесть, что быстрозамороженные овощи не менее полезны, чем свежие, поэтому их тоже необходимо включать в меню.
5. Давайте детям фрукты и ягоды (по сезону). Лучше всего их есть в перерывах между едой, тогда они наиболее полноценно усваиваются. Фруктовые соки наполовину разбавляйте водой. Давайте детям компоты из фруктов.
6. Не давайте ребенку дошкольного возраста грибы – это очень тяжелая пища для желудочно-кишечного тракта ребенка, которая практически в нём не перерабатывается. Грибы могут вызвать проблемы с пищеварением.
7. Детям дошкольного возраста предпочтительнее давать пищу отварную, тушеную, запечёную, но не жареную, тем более во фритюре, которая также может вызвать проблемы с пищеварением (у детей не в полной мере вырабатываются пищеварительные ферменты).
8. Газированные напитки детям до трёх лет давать нельзя, но и в более старшем возрасте их употребление нужно ограничивать. В них содержится много красителей и консервантов. Но и без них, сам по себе газированный напиток раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Лучше вместо них давать натуральные соки. Но если уж очень хочется, можно выпить лимонада, но не более одного стакана за день. Приучайте ребенка пить обычную воду. Именно вода, а не что-либо другое, лучше всего утоляет жажду.