**Консультация для родителей.**

**«Питание и здоровье»**

Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Здоровое питание дошкольников.** Основные принципы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. М все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не поучается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

**Газированные напитки.** Все знают, как дети любят лимонад, кока-колу и так далее. А они стоят на первом месте по вредности! Я просто прекратила покупать их. Прекратила и все! Вместо этого я покупаю соки, минеральную воду, варю компоты. Конечно, на 100% нельзя оградить ребенка от газировки, но тогда она должна быть с минимальным содержанием сахара.

Чем же страшна газировка? Мы об этом не задумываемся. Исследования специалистов будут полезны и Вам, дорогие родители.

Частое употребление сладких газированных напитков значительно повышает риск остаться без зубов, утверждают специалисты Академии общей стоматологии. Лимонная кислота, содержащаяся во фруктовой газированной воде, приводит к эрозии зубной эмали и, в следствии, к выпадению зуба.

Поэтому специалисты советуют отказаться от употребления таких напитков и заменить их обычным чаем и соками. В ходе исследования специалисты сравнили влияние на зубную эмаль черного и зеленого чаев, содовой и апельсинового сока.

Результаты оказались таковыми: чай, в отличие от газировки и сока, не разрушал эмаль; зеленый чай оказался полезнее черного - в нем содержится больше природных флавоноидов, обладающих противовоспалительными свойствами, но пить его врачи советуют без молока, лимона и сахара, потому как эти продукты понижают полезные свойства чая.