**Консультация для родителей**

**«Питание на буднях и в выходной день»**

Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

- питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.

- важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

- необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника — 15%, ужина — 20%.

Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда.

На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление.

Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения.

Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие.

Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов A и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом.

Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасность возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.

Готовя полезные для здоровья продукты, балуйте малыша за счет внешней необычности блюд - забавно нарезанных овощей в супе, блинчиков разной формы, узоров на картофельном пюре.

**Не рекомендуется!**

Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты.

**Но что делать в субботу и воскресенье?** Ведь хочется и поспать подольше, и отдохнуть всей семьей, отправившись в гости, в цирк или на пикник.

***Начнем с утра.***Пусть кроха, открыв глаза, увидит яблоко или банан, предварительно вымытые и оставленные на виду. Вот он и перекусил, без ущерба для здоровья и, не перебив себе аппетит. А если ему еще и кубики, книжку с картинками или новую игрушку у кроватки положить, считайте, что у вас в запасе есть еще целый час, чтобы понежиться в постели с любимым супругом.
Маме, конечно, хочется накормить малыша повкуснее и поразнообразнее, но это вовсе не значит, что ему можно дать мороженое вместо супа. Постарайтесь максимально обогатить детские блюда витаминами и минеральными веществами.

***Если намечается культпоход*,** а билеты на детский спектакль или елку удалось купить только на дневное представление, постарайтесь сделать так, чтобы малыш не пообедал сладкой ватой или шоколадом. Лучше качественно перекусить дома, на дорожку. Если еще слишком рано, и кроха категорически отказывается от супа, предложите ему стакан бульона с сухариками, овощной или фруктовый салат. Перегружать его едой не стоит, иначе он просто заснет в дороге или во время представления. С собой можно взять яблоко, банан, сок с трубочкой, питьевой йогурт, а буфет со всеми его соблазнами лучше обойти стороной.
Постарайтесь не планировать несколько развлечений вне дома на один день. Малыш может устать и раскапризничаться. Перед вечерней поездкой дайте ему хорошенько выспаться после обеда. Заранее уточните, будет ли там детский стол, если нет - покормите ребенка дома, а с собой возьмите сухофрукты, орешки или тот же йогурт.

***Итак, основное правило на выходные дни*** - не дать ребенку "нахвататься" ненужных ему продуктов и, по возможности, не сломать режим питания, ведь в понедельник у него снова начнется будничная жизнь по строгому расписанию.