**Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста**

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

• не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;

научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;

• можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);

• если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир,но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;

можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);

• если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир,но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;

если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;

• не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т. д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.