**Консультация для родителей «Вкусно и полезно»**

**«Человек рождается здоровым,**

**а все его болезни приходят**

 **к нему через рот с пищей»**

**Гиппократ**

Здоровое питание обеспечивает правильное формирование скелета и функционирование органов, усиливает остроту зрения. Правильное питание увеличивает способность ребенка запоминать и воспроизводить информацию.

**Какие же правила нужно соблюдать, чтобы обеспечить здоровое питание для детей:**
- пища должна снабжать необходимым количеством калорий детский организм: это очень важно для нормальной психической и физической деятельности;
- еда должна быть разнообразной, а меню сбалансированным. Следует учитывать, что у некоторых детей бывает индивидуальная непереносимость каких-либо полезных продуктов;
- готовить еду детям всегда нужно в отвечающих санитарным нормам помещениях, выдерживать необходимое время термической обработки продуктов. Еда ребенка не должна содержать вредных примесей, красителей и консервантов.
**Необходимые для правильного развития пищевые компоненты:**
**Белки** – важные компоненты в построении органов и тканей. Недостаточное количество белков в рационе дошкольников может привести к замедлению роста и развития, ослаблению иммунитета. Их источниками являются рыба, мясо, молоко и молочные продукты, бобовые, крупы, хлеб.
**Жиры –** это главный источник энергии, к тому же они участвуют в выработке иммунитета и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот некоторые источники жиров.
**Углеводы –** компонент, способствующий усвоению белков и жиров, источник сил и энергии. Содержатся углеводы в сахаре, фруктах и овощах, меде.
**Выбираем только самые полезные продукты.**
Здоровое питание для детей предусматривает выбор только качественных и свежих продуктов. Из-за незрелости детского желудочно-кишечного тракта, обработка продуктов должна быть щадящей: вареная и тушеная еда усваивается легче, чем жареная. Для развития вкусовых рецепторов в блюда можно добавлять вместо острых приправ свежую измельченную зелень или ее сок.
Мясо должно быть нежирных сортов: подойдет кролик, индейка, курица и говядина. Избегать колбас, сарделек и сосисок. Нужно стараться покупать нежирные сорта рыбы, а соленые консервы и различные рыбные деликатесы могут быть вредны для детского желудка. Молоко, творог, сыры и прочие молочные продукты должны обязательно присутствовать в рационе детей дошкольного возраста. Именно в них содержится легкоусвояемый кальций, который так полезен для костей.
**Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста**
 Многие родители потакают своим детям в их нежелании кушать здоровую пищу, позволяют кушать много мучных изделий и сладостей, пить газированную воду. Из-за полного отсутствия культуры питания у детей развиваются не только заболевания желудка и портятся зубы, но и появляется общая слабость и апатия.
 **Правильный процесс приема пищи.**
Завтракать и ужинать ребенок должен не менее 20 минут, обедать – не менее 25-30 минут. Так будет обеспечено тщательное пережевывание пищи и ее дальнейшее легкое усвоение. Не нужно отвлекать ребенка, позволять смотреть телевизор и, тем более, обещать вознаграждение, в случае если тот все съест. Приучая детей к правильному поведению за столом, подавая им пример, можно быстро избавиться от капризов и отсутствия аппетита.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждение получают не обжоры, а гурманы, для кого еда чтобы жить, а не жить для того что бы есть.

**Сбалансированное питание, разнообразное и вкусное меню – это залог крепкого здоровья ребенка и заложенные в детстве основы здорового образа жизни.**

Подготовил: воспитатель Господарова А.М.