

## Правильное питание для дошкольника

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

### Правило№1

Питание должно быть разнообразным каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)

### Правило№2

Питание ребенка должно быть регулярным. Соблюдения режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом:

завтрак-25% обед-35%, полдник- 15%, ужин 25% .

Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребенка есть только за столом.

### Правило№3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии. Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник.

Что нельзя использовать в питании детей:

1. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
2. Жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
3. Творожные сырки, сгущенное молоко с использованием растительных жиров.
4. Кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%)
5. Кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок.
6. Уксус, горчица. Хрен, перец острый и другие острые приправы включая острый соус, кетчупы, майонезы и майонезные соусы.
7. Маринованные овощи и фрукты.
8. Кофе натуральный и газированные напитки.
9. Продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь.
10. Сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд (супы, вермишель, «Доширак», каши)

Постарайтесь увлечь ребенка занятием спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно. Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания.