***Консультация для родителей***

на тему: «Полноценное питание детей дошкольного возраста»



Подготовили:

Колотилина Н.В., Жильникова Л.И.

# Полноценное питание детей дошкольного возраста

Следует принимать во внимание, что система пищеварения у ребенка дошкольного возраста еще не сформирована окончательно, она довольно слаба и способна справиться лишь с продуктами, которые достаточно легко усваиваются.

Неправильное питание дошкольника может отразиться позже на его здоровье.

Вот несколько требований к организации полноценного питания детей дошкольного возраста:

* меню должно быть полноценным, то есть включать в себя в полной мере необходимые для здоровья минералы, витамины, жиры, белки, углеводы и воду;
* рацион необходимо разнообразить, давать ребенку и растительную, и животную пищу;
* важно выбирать качественные продукты без вредных для здоровья примесей или болезнетворных микробов; соленое, сладкое и острое – по минимуму;
* объема и калорийности порций должно хватать для того, чтобы ребенок насытился, мог нормально расти, развиваться, быть энергичным.

Не уговаривайте детей есть то, что им сразу не понравилось, и тем более не нужно заставлять. Спросите, что не так, сами попробуйте на вкус. Можно в следующий раз приготовить как-то по-другому или дать другое блюдо с включением продукта, который ребенок не захотел.

# Как нормализовать аппетит ребенка:

* Снять избыточное значение с приемов пищи.
* Разобраться с дефицитами важнейших микроэлементов.
* Анемия, группа Б (Б12, Б9) – дети в дефиците отказываются от мяса.
* Наладить работу желчного пузыря.
* Питание по режиму.

# При избыточном аппетите:

* Исключить инсулинорезистентность: белок и жиры в рационе, хром.
* Исключить грибковую и паразитарную инвазии.

Воды можно пить сколько угодно. Что касается напитков с содержанием сахара (особенно тех, которые куплены в магазине), то их давать по минимуму.

Полноценное питание детей дошкольного возраста – это разнообразный и полезный рацион, в котором есть все необходимое для нормального роста и развития.

Из белков строятся новые клетки и ткани организма. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, продуктах молочного происхождения и яйцах. Растительные белки – в хлебе, овощах, крупах и бобовых культурах. Если ребенок потребляет мало белка, он медленно развивается, у него ослаблен иммунитет.

Мясо лучше включать в рацион нежирное, говяжье, телячье, куриное и индейку. Можно давать детям и субпродукты, они также богаты белком, железом и целым перечнем витаминов.

Пусть ваш малыш растёт здоровым!