Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Когда будете подавать овощи и фрукты на стол, спросите у детей какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны.

**Какое питание правильное для ребенка.**

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

**Основные принципы правильного питания:**

• каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;

• питание должно быть сбалансированным;

• пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;

• если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.

**Ребёнок должен есть.**

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и E, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей – сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза, 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

**Еда должна приносить радость!**

Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получают не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой.

В**о время еды следует:**

* Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
* Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
* Есть беззвучно, а не чавкать;
* Съедать все, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
* Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
* Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.
* Научите вашего ребенка:
* Соблюдать правила личной гигиены;
* Различать свежие и несвежие продукты;
* Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42 г. Тюмень

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ- ОЗДОРОВЛЯЙСЯ!»**

****