**Советы родителям по питанию дошкольников**

Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

**Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:**

* 1. Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. 2. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
* 2. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
* 3. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Организация питания. Режим Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%. Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, еще лучше - на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2-3 дня. Это также позволяет поддержать у дошкольника хороший аппетит. Следует избегать одностороннего питания - преимущественно мучного и молочного: у ребенка может возникнуть витаминная недостаточность даже в летне-осенний период.

**Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты:**

* молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
* творог - 50 г,
* сметана - 10 г,
* твердый сыр - 10 г,
* масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
* мясо - 120-140 г,
* рыба - 80-100 г,
* яйцо - 1/2-1 шт.,
* сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г
* пшеничный хлеб - 80-100 г,
* ржаной хлеб - 40-60 г,
* крупы, макаронные изделия - 60 г,
* картофель - 150-200 г,
* различные овощи -300 г,
* фрукты и ягоды - 200 г.