Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Основные принципы:**

* энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;
* режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
* все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

**Рацион ребенка:**

* Организм растет, и только белок является строительным материалом. Это мясо( телятина, мясо кур и индейки); рыба нежирная (треску, судак, хек, минтай, горбуша).
* Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из  молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные (кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко).
* Готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.
* Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно  получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка.
* Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.
* Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов (капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки). Соки и нектары тоже давайте каждый день.
* Сливочное масло  не более 20 г в день и растительное масло (10 г),  конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

**Основные правила:**

* Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
* Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
* Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
* Твердый сыр, сметана, яйца, рыба — не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.
* Рыба: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
* Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

***Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!***