***Здоровое питание с детства***

Здоровое питание является залогом здоровья ребёнка. Предлагая ребёнку сбалансированное меню, богатое всеми необходимыми для роста ребёнка пищевыми веществами, включая витамины и минералы, Вы заботитесь не только о его здоровье сейчас, но и закладываете основу здорового образа жизни в будущем.

***Сколько и каких продуктов необходимо употреблять ребёнку***

Потребность физически здорового активного ребёнка дошкольного возраста в энергии составляет 1500-1700 ккал. Это по 60 г белков и жиров, 250 г углеводов в день. Не забывайте, что клетчатка, содержащаяся в злаках, овощах и фруктах, также необходима дошкольнику.

Вы должны помнить о том, что часть своих потребностей в пищевых веществах ребёнок должен удовлетворять за счёт молока и кисломолочных продуктов: они не только содержат полезные белки, жиры и витамины, но и являются важнейшими источниками кальция.

Обилие в рационе овощей и фруктов также необ­ходимое условие здорового роста. Только свежие плоды могут обеспечить бесперебойное поступление в организм витамина С, многих минералов и разно­образных биологически активных соединений, обес­печивающих здоровье.

Многие мамы по достижении ребёнком 3-4-летнего возраста возвращаются на работу, а значит, не могут присматривать за ним в дневное время. Малыш отправляется в детский сад, где его меню составляется независимо от желания родителей.

Не стоит расстраиваться, в детских садах меню соответствует современным пищевым стандартам. Дети же постоянно двигаются, поэтому у них неплохой аппетит. Возможность принимать пищу в коллективе также подстёгивает аппетит ребёнка.

Забирая ребёнка из садика, поговорите с воспитателем, узнайте, как кушает Ваш ребёнок. Установите контакт и с самим ребёнком - пусть он каждый день рассказывает вам, чем кормили в садике. Это позволит корректировать его ежедневный рацион, добавляя по мере необходимости свежие овощи и фрукты, молочные и другие продукты.

Кроме потери контроля за меню ребёнка, посещение детского сада таит в себе ещё одну опасность - негативное влияние окружения на пищевые привычки ребёнка. Другие дети могут приносить в группу ненужные для здоровья лакомства, такие как сладости, газировку или чипсы, и угощать ими вашего ребёнка.

Примерно в этом же возрасте ребёнок начинает воспринимать телевизионную рекламу и поддаваться её влиянию. И если раньше имелась возможность оградить ребёнка от появления в его рационе этих вкусных и калорийных, но нездоровых перекусов, то теперь это становится всё труднее.

***Правильное питание на личном примере***

Единственный выход из ситуации - бороться с негативным влиянием на здоровье ребёнка агрессивных пищевых продуктов дома. Вы должны показывать ребёнку пример. Пусть ваш рацион будет составлен в основном из полезных продуктов: паровых или тушёных овощей и мяса, рыбы, супов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и круп.

Не забывайте, что в этом возрасте главным авторите­том для ребёнка являются родители. Малыш постоянно открыт к восприятию новой информации, поэтому чаще рассказывайте ему о здоровом питании, упирая на бонусы, которые оно ему принесёт: высокий рост, интеллект, спортивные достижения. Пробуйте готовить вместе несложные, но полезные блюда (например, овощные и фруктовые салаты).

**Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидает школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо создать  и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять его организм,  преодолев физические и психологические стрессы.**

Если ваш ребёнок здоров и получает разнообразное питание, то он может не нуждаться в дополнительном приёме витаминно-минеральных комплексов, но если врач рекомендует их прием, особенно в зимне-весенний период, то следует прислушаться к рекомендациям врача.

***Что нужно говорить ребенку о  пользе  здоровой пищи:***

•Только в молоке есть кальций, необходимый твоим косточкам. Он поможет тебе вырасти и стать хорошим спортсменом.

•В рыбе много йода и полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для работы твоего мозга. Став умным, ты сможешь получить интересную работу.

•Овощи и фрукты содержат витамин С, который укрепит твой иммунитет и не даст тебе болеть.

•Каша содержит клетчатку, которая, как дворник, очищает твой организм, а чистота - это сила и здоровье!

**Вкусной, здоровой пищи!**

***Министерство здравоохранения Тульской области***

***ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»***

***Особенности питания детей дошкольного возраста***

******

***(памятка для родителей)***