*Правильное питание – фундамент здоровья дошкольника.*

 Правильное  питание – это не просто набор правил, а комплексный подход к здоровому образу жизни, особенно важный для детей дошкольного возраста, когда закладываются основы крепкого здоровья. Оно предполагает не просто удовлетворение голода,  а полноценное снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами, энергией и витаминами,  которые обеспечат гармоничное развитие, активный рост и устойчивость к болезням.

 Что же понимается под правильным питанием дошкольника?

 Питание ребенка должно быть полноценным. Это значит, что питание должно содержать в необходимых количествах все группы питательных веществ, без которых нормальная жизнедеятельность организма невозможна.

 **Белки** являются строительным материалом для клеток,  тканей и органов. Их дефицит негативно сказывается на росте и развитии ребенка, иммунной системе и работе мозга.  Источники белка – это мясо (говядина, курица, индейка),  рыба, морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты.

**Жиры** являются источником энергии, необходимой для работы организма. Источники жиров - это растительные масла, орехи, семечки,  а также животные жиры, содержащиеся в молоке, сливочном масле, мясе и рыбе.

  **Углеводы** - главный источник энергии, необходимый для активности и роста. Источники углеводов - это фрукты, овощи, крупы, хлеб, картофель.

 **Витамины** - это незаменимые органические вещества, которые учавствуют в регуляции всех жизненно важных процессов организма. Источники витаминов: фрукты, овощи, зелень, ягоды, молочные продукты, мясо, рыба. А так же минеральные микроэлементы, необходимые для строительства костей, зубов,  регуляции обмена веществ.

 Вода необходима для всех жизненно важных процессов, участвует в транспорте полезных веществ  и выведении шлаков

 В рацион ребенка должны входить продукты всех групп: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Следует предлагать ребенку разные продукты, не ограничиваясь только его любимыми блюдами. Это поможет ему попробовать новые вкусы  и обогатить свой рацион. Рекомендуется включать в меню ребенка как традиционные блюда, так и новые. Это повысит интерес  к еде и обогатит вкусовые привычки.

 **Режим питания.** Важно соблюдать режим приема пищи. Это поможет организовать работу пищеварительной системы и улучшить усвоение пищи. Старайтесь кормить ребенка в одно и то же время каждый день. Режим питания должен быть согласован с режимом дня ребенка.

 **Качество продуктов**. Отдавайте предпочтение свежим и натуральным продуктам.  Избегайте фастфуда,  полуфабрикатов,  сладких газированных напитков. Не перекармливайте  ребенка сладостями и мучными изделиями. Ограничьте употребление соленых, маринованных и копченых продуктов. Создайте приятную атмосферу за столом. Помните о значении личного примера. Постарайтесь включать ребенка в процесс приготовления пищи. Сделайте питание веселым и интересным. Будьте терпеливы и последовательны в воспитании правильных пищевых привычек.

ПОМНИТЕ: правильное питание – это залог здоровья ребенка, это вклад в будущее здоровье вашего ребенка, основа крепкого иммунитета, активного развития и долголетия.