**Как организовать питание ребенка.**

**Уважаемые родители!**

**Приглашаем вас ознакомиться с информацией на тему:**

***Как организовать питание ребенка***

Учитывая, что ребенок дошкольного возраста бодрствует (включая и дневной сон) 12-13 часов в сутки, для него следует установить четырехразовое питание. Только детям ослабленным, с плохим аппетитом число приемов пищи может быть увеличено до пяти по указанию врача.

Суточный рацион по отдельным приемам пищи рекомендуется распределять следующим образом:

Завтрак -20-25% суточного рациона

Обед -40-45%

Полдник -10- 15%

Ужин- 20- 25%

В состав обеда входит максимальное количество мяса (рыбы, основная часть масла и овощей, поэтому составляйте суточный рацион с планирования обеда.

Придерживайтесь суточного объема рациона: для малыша 3-4 лет он может достигать 1500г, для 5-7- летнего ребенка – 1800г.

Из детского рациона исключите копчености, острые закуски, приправы, соусы, какао, шоколад, натуральный кофе, потому что эти продукты плохо усваиваются детским организмом. А такие, как какао и шоколад, часто вызывают аллергические реакции.

В рационе ребенка увеличивайте количество мяса, круп и постепенно снижайте потребность в молоке. В возрасте 3 – 7 лет ребенку требуется 500-600 граммов молока в день. Полезно часть молока заменять кефиром.

В перерывах между приемами пищи не давайте малышу сладостей. Предлагайте их как заключительное блюдо в любой прием пищи.

Если в перерывах между кормлениями ребенок просит пить, то дайте ему воды, но ни кисель или молоко. В жаркое время года в качестве питья лучше предложить неподслащенный чай, отвар шиповника, соки.

Одно и тоже блюдо не должно повторяться не только в этот, но и в ближайшие дни. Разнообразное питание можно обеспечить с помощью подбора продуктов и разных способов приготовления. Например: овощи можно подавать свежими, тушеными, отварными, а из крупы приготовить не только кашу, а котлеты и запеканку.

На завтрак и ужин можно приготовить различные молочные каши, отдавая предпочтение гречневой и овсяной. Каши чередуйте с овощными блюдами: рагу, запеканки, котлеты, салаты, винегреты, а также можно включать блюда из творога. В качестве питья на завтрак предложите злаковый кофе на молоке, чай с молоком, молоко, а на ужин – кефир (молоко, но не чай, так как чай имеет тонизирующий эффект и ребенок в вечернее время будет стремиться к шумным и подвижным играм, что может повлиять на длительность засыпания.

В состав обеда старайтесь включать салат из свежих овощей и фруктов. В качестве первого блюда предложите любой суп (бульон, на второе – мясное (рыбное) блюдо с гарниром из овощей или круп, на третье – свежие фрукты, соки, компоты.

Если на первое готовите суп с крупой или макаронными изделиями, то на гарнир ко второму блюду подайте овощи.

На завтрак и ужин старайтесь давать салаты из свежих овощей. Салаты предлагайте в небольшом количестве (40г, но регулярно.

В состав завтрака включайте блюда из мяса, рыбы, яиц, а на ужин блюда из этих продуктов желательно исключить.

На полдник хороши молочно - кислые продукты (кефир, биокефиры, ацидофилин, йогурт и др.) и выпечка или кондитерские изделия (печенья, вафли, сухари). По возможности добавляйте фрукты и ягоды.

При составлении меню для ребенка старайтесь учитывать его пищевые пристрастия. Не считайте более важным свои старания по приготовления пищи или стремления накормить «полезным блюдом».