**Консультация для родителей**

**«Что необходимо для сбалансированного питания детей»**

**Что необходимо для сбалансированного питания детей**

Чтобы дети росли крепкими и здоровыми, их необходимо обеспечить правильным питанием не только дома, но и в детском саду. Полноценное детское питание содержит белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.и

Растительные масла (подсолнечное, льняное, кукурузное) наряду с молочными жирами вполне приемлемы для детского питания. Баранье и свиное сало плохо усваиваются детьми, поэтому лучше ими не пользоваться.

Углеводы дети получают вместе с овощами, картофелем, фруктами, сахаром и с разнообразными крупами.

Вода необходима для жизни человека. Все процессы в организме связаны с наличием воды, в ней растворяются все пищевые вещества. Она содержится во многих продуктах, например, в овощах, ягодах, молоке и в готовых блюдах (кисель, каша). В холодную погоду у детей нет потребности в питье. В жаркие дни при появлении жажды надо давать пить небольшими порциями остуженную кипяченую воду. Много пить ребенку вредно из организма вымыливаются минеральные соли и витамины, а на долю сердца и почек приходится лишняя работа.

Для детского питания крайне важны витамины.

При недостатке в пище витамина А (молоко, морковь, сливочное масло, рыбий жир) ребенок задерживается в росте, часто болеет гриппом, воспалением легких; возможно заболевание глаз «куриная слепота».

При малом потреблении витамина В (черный хлеб, дрожжи, морковь, помидоры, яблоки, яйца, печень) ребенок худеет, быстро утомляется, становится нервным.

Витамин С благоприятно влияет на здоровье детей (свежие овощи, зеленый лук, салат, капуста, фрукты, ягоды), особенно много его в черной смородине, крыжовнике и плодах шиповника. Если в питании его недостаточно, ребенок становится более восприимчивым к заразным заболеваниям, а при его отсутствии возможно тяжелое заболевание — цинга.

Важное значение для детей имеет витамин Д — желток яйца, молоко, рыбий жир.

Этот витамин образуется он также в организме ребенка под влиянием солнечных лучей. При его отсутствии кости становятся мягкими, искривляются, задерживается развитие зубов, ребенок заболевает рахитом.

Если детское питание разнообразно, то ребенок получит все пищевые вещества, необходимые для его роста и развития.

Нормально детям питаться четыре раза в день, с перерывами в 3—4 часа, после того как желудок закончит переваривание ранее съеденной пищи.

На завтрак детям надо готовить достаточно сытные блюда, помня о том, что они более 12 часов не получали питания. Дети с удовольствием будут есть кашу, вареные овощи, яйца. Хорошо иногда дать селедку с картофелем, творог (если он совершенно свежий и приготовлен на молочной ферме). Утром дети нуждаются также в жидкости: молоко, кофе (овсяный, желудевый), чай с молоком.

Основное питание в течение дня — обед. Желательно, чтобы он был из трех блюд. На первое — суп мясной, рыбный, вегетарианский (растительный или молочный). Второе — овощное, крупяное, мясное или рыбное с гарниром (обычно овощным, но может быть и крупяным). На третье рекомендуется: ягоды, фрукты — летом и осенью, компоты, кисели — зимой и весной.

На полдник дети обычно получают жидкое блюдо — чай, отвар из шиповника, молоко с хлебом, летом, осенью хорошо дать ягоды, фрукты.

Для ужина надо готовить легкие кушанья — крупяные, овощные. Проводить его следует за час-полтора до сна, чтобы переваривание пищи, вызывающее возбуждение, не мешало сну ребенка. Если дети ужинают дома, надо об этом рассказать родителям.

Необходимо установить определенные часы питания детей и точно их соблюдать. При нарушении режима питания расстраивается здоровье детей, и их труднее приучить к соблюдению порядка в быту.

Очень важно в детском питании использовать как можно больше самых разнообразных овощей (картофель, свекла, морковь, брюква, репа, свежая и квашеная капуста). Их можно дать в свежем, отварном, тушеном виде, из них хорошо приготовить запеканки, котлеты, салаты.

Надо позаботиться и о том, чтобы кушанье имело привлекательный вид. Для этого можно, например, на винегрет сверху положить ложку сметаны и посыпать зеленым луком, порцию пшенной каши украсить несколькими изюминками, свежую капусту — нашинкованной морковкой. Красиво поданные кушанья нравятся детям, и они их едят с аппетитом.

**Также хотелось бы уделить внимание питанию детей в домашних условиях и рекомендовать**

***желательные продукты питания:***

* напитки из клюквы, черники, голубики, плодов шиповника и т.п.;
* если предлагаются пирожки или булочки, то с фруктовой или овощной начинкой;
* зефир, пастила, мармелад, орехи;
* при организации питьевого режима использование бутилированной воды.

***нежелательные продукты питания:***

* газированные напитки (особенно цветные);
* изделия во фритюре (чипсы и т.п.);
* кондитерские изделия из сдобного теста;
* ограничение варёных колбасных изделий;
* исключение копчёностей и консерваций на уксусе.