**«Что должен знать родитель о здоровом питании»**

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. В рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

3. Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

4. 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. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

5. Рацион ребенка должен состоять из овощей, фруктов, соков.

6. 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.

7. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

8. В дошкольном возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

9. Под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

10. Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

11. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

**Пословицы и поговорки о здоровом питании:**

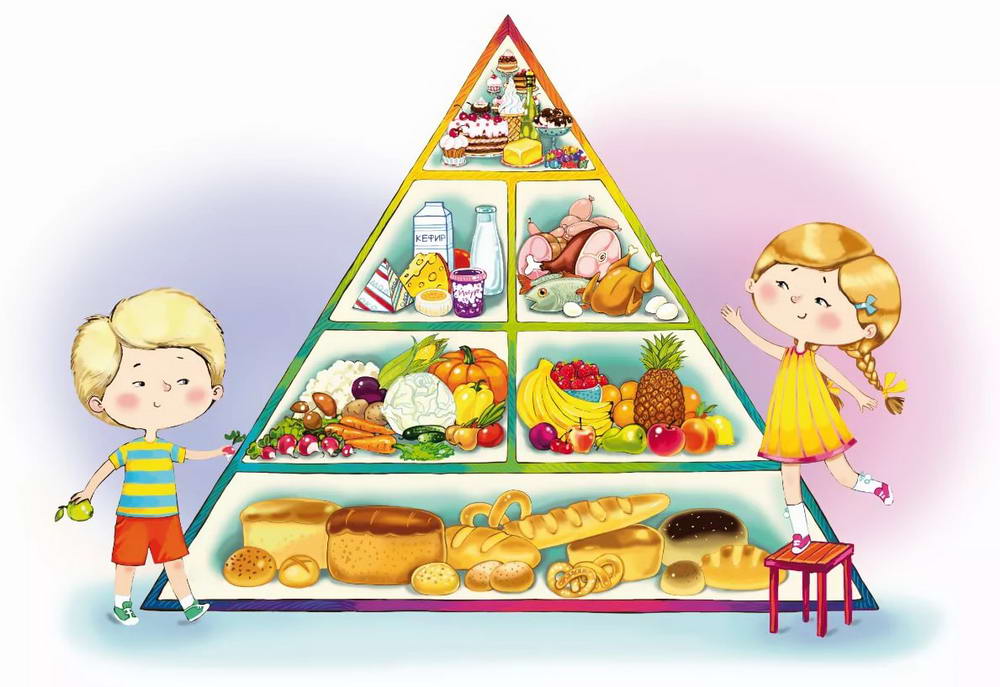
• Хлеб батюшка, водица матушка.  
• Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.  
• Лук семь недугов лечит.  
• Лук да баня все правят.  
• Масло коровье кушай на здоровье.  
• Кисель зубов не портит.  
• Кушай вареное, да слушай говоренное.  
• Вилкой, что удой, а ложкой, что неводом.  
• На вкус, на цвет товарища нет.  
• Голод не тетка, пирожка не подсунет.  
• Большая сыть — желудку вредит.  
• Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.  
• Здоровые дети – в здоровой семье.

**Помните — витамины ребенку очень важны для его развития!**

Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

**МДОУ «Киргинский детский сад»**

**Здоровое питание — основа процветания!**



с. Кирга