**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш.

Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

* **Завтрак**

Питание дошкольника утром должно включать в себя горячий напиток (чай, кофейный напиток с молоком, какао) с бутербродами, сырниками, а  также прекрасным вариантом будет яичный омлет, готовить его не долго.

* **Обед**

В обед обязательно кормите малыша супом. Первые и мясные блюда считаются хорошим стимулятором работы желудка, они пробуждают аппетит и улучшают процесс пищеварения.

[Детские супы](http://detskierecepty.ru/?cat=32) разнообразны по составу, могут готовиться на бульоне или без такового. Многие дети с удовольствием едят [молочный суп](http://detskierecepty.ru/?p=8714).

На второе подается мясное или рыбное блюдо, раз в неделю полезно давать субпродукты, с гарниром. Последний предпочтительнее овощной.

* **Полдник**

Здесь всё очень просто: стакан напитка с печеньем, булочкой, фруктом.

* **Ужин**

Ужин ребенка не должен быть чересчур плотным, иначе у него будет беспокойный сон. На ужин подойдет салат из фруктов или овощей, второе блюдо, не дублирующее то, что ребенок получал на обед, стакан молочного напитка.

**Нежелательные продукты в рационе дошкольника**

* Копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса
* Некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы
* Любые газированные напитки

**Несколько слов об аппетите**

Большое значение для улучшения аппетита ребенка имеет спокойное и терпеливое отношение взрослых к процессу кормления детей, хорошие вкусовые качества и разнообразие блюд, красивая сервировка стола.

**Режим питания дошкольника**

Режим питания так же важен для ребёнка, как и режим дня. В день детей нужно кормить не менее четырех раз, причем трижды обязательно включать в меню горячее блюдо. Перерывы между трапезами больше 4 часов могут привести даже к снижению памяти и работоспособности, в то время как слишком частые перекусы портят аппетит и ухудшают усвояемость пищевых веществ.

Лучший способ "нагнать" аппетит у здорового ребенка - это активные виды деятельности и прогулки на свежем воздухе. Ведь пища - это источник энергии, и если она не тратиться, то у малыша нет желания есть. Кроме того, следует избегать перекусов между основными приемами пищи (особенно сладких). Если время еды еще не пришло, а ребенок просит что-нибудь съесть, дайте ему яблоко, апельсин и другие фрукты,  содержащие витамин С. Малыш утолит голод, но при этом витамин С усиливает аппетит, и, когда вы позовете всех к столу, ребёнок  будет есть с удовольствием. А вот сладкие десерты лучше давать после еды, так они не перебьют аппетита.

**Рекомендуемое время приема пищи для детей 4-6 лет следующее:**

1) Завтрак с 8 до 9 часов;

2) Обед с 12 до 13 часов;

3) Полдник с 16 до 16-30 часов;

4) Ужин с 19 до 20 часов.