**Советы родителям о правильном питании детей**

**Совет № 1: Что в  домашнем меню?**

План питания маленького ребенка должен состоять в основном из здоровой пищи, такой как:

* постное мясо,
* птица,
* морепродукты,
* яйца и бобовые;
* цельные зерна, такие как цельнозерновой хлеб и крупы;
* по крайней мере две порции молочной пищи в день;
* свежие или слегка обработанные фрукты и овощи .

Держите нездоровую пищу, как печенье и конфеты вне дома, чтобы уменьшить искушение. Но не переусердствуйте. Дети могут сильно увлечься запрещенными продуктами.

**Совет № 2: Найдите время для еды**

Совместное питание поощряет правильные манеры за столом и способствует развитию речи и разговорных навыков. Когда вы минимизируете отвлекающие факторы, выключая телевизор и включая автоответчик, вы показываете своему ребенку, что время приема пищи зарезервировано для наслаждения здоровой пищей и воспитания значимых отношений .

В то время как ритуал регулярного приема пищи успокаивает детей, ужин с дошкольниками может быть хаотичным и беспорядочным. Ожидайте разлития супа и неряшливой еды, когда ваш ребенок оттачивает свои навыки самостоятельного кормления. Воздержитесь от  обвинительных нравоучений,    чтобы минимизировать стресс во время еды.Слишком строгое отношение к аккуратности за обеденным столом может заставить вашего малыша чувствовать себя плохо из-за того, что он опрокинул молоко или испачкал одежду.

**Совет № 3:  Ребенок копирует родителей, когда он дома**

Хотите, чтобы ваш ребенок принимал печеный картофель вместо картошки фри, а молоко предпочитал сладким безалкогольным напиткам? Тогда вы тоже должны есть это.

Исследования показывают, что дети принимают пищевые привычки своих родителей, начиная с раннего возраста.  Не ожидайте, что ваш ребенок будет есть лучше вас.

Маленькие любят подражать взрослым, и они будут подражать вашим привычкам в еде, являются ли они хорошими или нуждаются в улучшении.

Вот некоторые советы по здоровому питанию, которые предлагают разнообразие и хорошее питание:

* Кускус вместо белого риса
* Сладкий картофель вместо белого картофеля
* Картофельное пюре с нежирным молоком вместо картофеля фри
* Инжирные батончики вместо  сладкого печенья
* Йогурт  вместо мороженого
* Обезжиренный сыр вместо обычного.

**Совет № 4: Закуски заполняют питательные пробелы**

Планирование питания и закуски помогает обеспечить здоровое питание для дошкольников. Проблема в том, что маленькие дети не всегда придерживаются жесткого плана питания.

Болезни, включая ушные инфекции и простуды, усталость и всплески роста могут временно изменить частоту и количество еды, которое потребляет ваш маленький ребенок.

Здоровые закуски между приемами пищи помогают заполнить пробелы в питательных веществах в рационе ребенка. Лучшие закуски-это питательные продукты, съеденные в количествах, которые снимают остроту  голода вашего сына или дочери. Не волнуйтесь, если они не будут голодны во время следующего приема пищи.

Когда вы предлагаете питательные закуски, ваш ребенок получает то, что ему нужно, поэтому не имеет значения, много ли он ест за ужином. Кормите ребенка в специально отведенном месте, желательно на кухне или в столовой за столом. Ребенок должен есть сидя это помогает детям обратить внимание на их чувства сытости.

Попробуйте эти питательные и вкусные варианты закуски для вашего дошкольника:

* Хорошо приготовленные овощи и нежирный соус
* Крекеры из цельного зерна и сыр
* Йогурт
* Фруктовые коктейли
* Молоко
* Рубленые яйца вкрутую или омлет
* Сухие хлопья; хлопья с молоком

**Совет № 5: Следите за весом**

Ваш ребенок еще мал, но еще не слишком рано, чтобы помочь ему достичь здорового веса . Уважать способность дошкольника решить, сколько есть и когда является центральным в этих усилиях.

Ограничение телевидения — даже образовательных шоу-также повышает шансы дошкольников на здоровый вес. Согласно последним исследованиям, проведенным в архивах педиатрической и подростковой медицины, трехлетние дети, которые ежедневно по два или более часов смотрели телевизор, имели почти в три раза больше шансов иметь избыточный вес, чем дети, которые смотрели меньше.

Заманчиво позволить дошкольнику смотреть телевизор, чтобы вы могли получить несколько минут для себя, но это сложная привычка.

**Совет № 6: Предлагайте разнообразную еду**

Дошкольники могут быть придирчивыми едоками. Они могут отдавать предпочтение одним и тем же продуктам в течение нескольких недель подряд, несмотря на ваши попытки разнообразия. Вы не можете остановить детей от переборчивости  в еде, но вы можете контролировать, как вы реагируете на их требования куриных наггетсов или макарон и сыра каждый день.

Искушение состоит в том, чтобы готовить только те продукты, которые вы уверены, что ваш маленький ребенок примет. Но сопротивляйтесь этому желанию.

Продолжайте предлагать различные варианты.

Надеемся наши  рекомендации  по рациональному питанию дошкольников дома вам пригодятся.