***Питание детей 2-6 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок.*  
        Основные принципы питания:**

* **Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.**
* **Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.**
* **Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.**
* **Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.**

**Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в детском саду вывешивают  ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.  
       Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.**

**Когда я ем, я глух и нем!**

**Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.  
         Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.  
         Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.  
         Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.  
        Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.  
        Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.  
        Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.  
        Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.  
        Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.**

***Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.***