

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для того чтобы вырастить здорового малыша, необходимо уделить внимание его питанию.

Основные правила здорового питания для детей:

- **Не кормите ребенка полуфабрикатами.** Во - первых Вы не знаете в каких условиях их готовят, во - вторых это продукты длительного хранения, и в каких условиях их хранили тоже неизвестно, в- третьих - питательные вещества в процессе хранения разрушаются, и ребенок получить их намного меньше чем в свежеприготовленной пище. В детском саду применяется только свежеприготовленная пища;
- **Обогащайте меню ребенка молочными продуктами** - кальций необходим растущему организму. Если ребенок не любит молоко, насильно пить его не заставляйте, но пробуйте давать ребенку другие молочные продукты - йогурт, натуральный творог, сырники, запеканки из творога, сыр, молочные коктейли с фруктами;
- В настоящее время растет число детей с избыточным весом тела. Поэтому не давайте слишком много сладостей - совсем исключать их не нужно, но давать необходимо в разумных пределах. Угощайте ребенка конфетами по праздникам, после съеденного обеда, но не каждый раз, когда он этого хочет;
- **Приучайте ребенка к овощам.** В наше время есть дети, которые не знают, что такое винегрет, а ведь овощи, полезны, давайте детям салаты из овощей, растительная клетчатка содержащаяся в овощах улучшает пищеварение, способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике (это профилактика дисбактериоза, а следовательно повышается иммунитет, и уменьшается аллергическая настроенность организма), кроме того в овощах содержатся витамины и микроэлементы (осенью и зимой их намного больше чем весной). Следует учесть, что быстрозамороженные овощи не менее полезны, чем свежие, поэтому их тоже необходимо включать в меню;
- **Давайте детям фрукты и ягоды** (по сезону). Лучше всего их кушать в перерывах между едой, тогда они наиболее полноценно усваиваются. Фруктовые соки наполовину разбавляйте водой. Давайте детям компоты из фруктов;
- **Не давайте ребенку дошкольного возраста грибы** - это очень тяжелая пища для желудочно - кишечного тракта ребенка, которая практически в нем не перерабатывается. Грибы могут вызвать проблемы с пищеварением;
- Детям дошкольного возраста предпочтительнее давать пищу отварную, тушеную, запеченную, но не жареную, тем более во фритюре, которая также может вызвать проблемы с пищеварением.
- **Газированные напитки** детям до трех лет давать нельзя, но и в более старшем возрасте их употребление нужно ограничивать. В них содержатся много красителей и консервантов. Но и без них, сам по себе газированный напиток раздражает слизистую оболочку желудочно - кишечного тракта. Лучше вместо них давать натуральные соки.
- Приучайте ребенка пить обычную воду. Именно вода, а не что - либо другое, лучше всего утоляет жажду.