**Памятка для родителей «Здоровое питание-залог здоровья».**

*Большая часть болезней происходит от того,*

*что мы вводим вовнутрь себя.*

*Скажи мне, что ты ешь, и я скажу,*

*чем ты болеешь.*

*Гиппократ*

Уважаемые родители. Хочу вам немного рассказать о питании в детском саду. Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.
Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.
Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.
Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.
Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо является ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.
Очень полезным продуктом является рыба. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.
Большое значение в питании детей имеют яйца, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96-97 %, жиры — на 95 %. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком, салаты с яйцом, сырники и т. д.).
Из жировых продуктов рекомендуются сливочное масло. Сливочное масло является ценным источником витамина А. Поэтому масло лучше использовать в натуральном виде — в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре).
Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Хлеб полезен, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.
Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше — белков. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом.
Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, джем, повидло. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.
Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.
Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.
В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки, компоты и другие заготовки.
В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидор и др. к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира, отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше.
Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй — более легкую (молочно-растительную, углеводную).

*Если ваш ребёнок страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться:* общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

 Выполнила: воспитатель МАДОУ АР

детский сад «Сибирячок»

Зубкова Лилия Олеговна

Январь, 2020 год