**Консультация для родителей**

**«Здоровое питание - здоровый ребенок»**

 **Подготовила: воспитатель,**

**Семенова Елена Николаевна**

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым. В детских учреждениях установлены соответствующие нормы по питанию. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания. Детские сады, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть все необходимое и творог, и рыба, и мясо, и печень, молочные продукты. Мы стараемся рассказать детям о пользе продуктов. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканку и омлет. Ребенок должен получить достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин и в выходные лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. Необходимо правильно организовать питьевой режим. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие газированные напитки нужно контролировать и ограничивать. Каждый день рацион ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть и кисломолочные продукты, такие как кефир, йогурт, ряженка, молоко, творог. Ежедневно давайте детям фрукты, овощи, натуральные соки.

Помните о пище необходимо говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом. Приятного аппетита!

******