

## **Питание детей дошкольного возраста –**

### **что должны помнить родители**

*Прежде всего, надо помнить:*

*Питание должно быть полноценным.*

*Питание должно обеспечивать материал, нужный для роста организма.*

*Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.*

*Перерывы между приемами пищи должны быть около 3,5-4 часов.*

*Правильное питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого.*

*Помните о необходимости исключать острое, кислое, соленое и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это кладезь витаминов. Конфеты сразу убирайте подальше. Шоколад можно только горький, от молочного никакой пользы.*

*Ценнейший продукт питания – молоко.*

*Оно обеспечивает растущий организм кальцием, что обеспечит рост вашего ребенка. Поэтому молоко должно быть во многих детских блюдах.*

*В детском питании желательно отказаться от жареных блюд.*

*Запеканки – это находка для ребенка любого возраста.*

*Запеченные продукты легко усваиваются и очень полезны. К сладким запеканкам можно приготовить сметанный соус.*

*Совершенно исключаются все продукты с яркими обертками. Не давайте газированные напитки.*