

Консультация для родителей

«Правильное питание дошкольника дома в выходные дни»

Детям как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400 г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота, бутерброда с красной рыбой - жирорастворимые витамины, травяного чая или настойки шиповника - витамин С).

Между завтраком и обедом (*прием пищи, который англичане называют "ланч"*) **ребенок** должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошкольника на несколько ближайших часов. Следует обратить внимание на то, чтобы **ребенок не переел**, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем. Желательно исключить из обязательного детского **питания сладкие вафли**, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте **ребенку желательно не позже**, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай. Не забывайте о соблюдении питьевого режима.

Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.