**Рекомендации для родителей:**

**«Правила полезного и вкусного питания для дошколят»**

Уважаемые родители! Мы **считаем важным формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.**

Мы понимаем, что детям важен не только вкус, но и текстура, и запах, и даже название продукта. Поэтому педагоги используют грамотные игровые подходы, чтобы познакомить ребенка с новыми блюдами. Экспериментируют с крупами, овощами и фруктами, молочными продуктами, изучают их свойства, вкус, запах, пользу для организма. А **путешествия по «Вкусным и здоровым сказкам»**, в виде просмотра детских театральных постановок, позволяют познакомить малышей с новыми полезными продуктами, **чтобы они вызвать желание попробовать новые блюда и** обеспечить свой организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормите ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки.

Важно соблюдать режим питания*.*Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для дошколят.

Находясь дома на выходных или в отпуске с ребенком, вам также, как и детском саду, необходимо обеспечить 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

При соблюдении этих простых правил Вы поможете своему ребенку вырасти здоровым, научите правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения!

Помните, что в формировании привычки правильного питания, огромное влияние имеет пример взрослых - это лежит в основе будущей культуры питания Вашего ребенка! Вы сформируете его первые вкусовые пристрастия и привычки, его будущее здоровье также будет зависеть от вас. Важно правильно организовать питание детей.