**МБДОУ детский сад № 28 «Росинка»**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

**Подготовила воспитатель Бондарь О.В.**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

Питание играет большую роль в жизни человека. От качества пищи зависит состояние здоровья, тонус организма, работоспособность, обновление клеток, память, выносливость и этот список можно продолжать еще долго. Всем родителям хочется видеть своего ребенка здоровым, ловким, успешным в учебе.

Для этого необходимо знать и соблюдать некоторые советы по питанию ребенка.

**1. Исключите пищевые добавки.**

Медики многих стран уже давно бьют тревогу по поводу пищевых добавок, которые содержаться даже в соках и в детском питании. Установлено, что пищевые добавки вызывают у детей гиперактивность, сбивают работу иммунной системы, нарушают работу почек и печени, убивают микрофлору кишечника. Только подумайте, что по доброй воле вы сами разрушаете здоровье своего ребенка. Проведите с ребенком беседу о здоровье, о продуктах. Порассуждайте с ним о полезной и не полезной пище, позвольте ребенку самому рассказать вам об этом. Договоритесь с ним, что еду с добавками вы будете покупать редко, так у ребенка не будет ощущения запрета.

**2. Стремитесь покупать только натуральные продукты.**

Выбирая в магазине продукты, лучше отдавать предпочтение натуральным, без добавок. Летом предоставляется хорошая возможность заморозить ягоды, зелень и овощи, выращенные на собственном огороде или в своем регионе. Поищите рецепты блюд наших мам и бабушек, ведь раньше готовили без кубиков и красителей. Приобретите соковыжималку и делайте только свежие соки, варите компоты и морсы из замороженных ягод и сухофруктов.

**3. Готовьте разнообразно и правильно.**

Однообразное питание нарушает аппетит ребенка и препятствует поступлению в организм полезных веществ. Чтобы облегчить себе задачу по выбору меню, лучше составлять его на неделю вперед. Так легче закупать необходимые продукты и проследить за тем, чтобы ребенок употреблял сбалансированную пищу. Для кулинарной обработки продуктов откажитесь от фритюров и зажарок. Кладите в супы свежие овощи, применяйте методы запекания (в фольге), тушения или готовьте на пару. Приготовленная таким образом пища наиболее полезна и в ней сохраняется больше витаминов и полезных веществ.

**4. Дробное питание.**

Если ребенок питается 4-5 раз в день через равные промежутки, тогда чувство голода не будет провоцировать на перекусы сухариками или чипсами. Если все же возникает желание перекусить, то в запасе лучше иметь горсть орехов, банан или кисломолочные напитки. Дробное питание способствует правильной работе желудочно-кишечного тракта, а это основа здоровья человека.

**5. Каждый день давайте ребенку кисломолочные продукты.**

О важности молочнокислых бактерий знает каждый. Пусть ребенок хотя бы один раз в день выпивает стакан кефира или йогурта, а майонез замените сметаной. Регулярный прием молочнокислых напитков способствует росту полезной флоры кишечника, выводит яды и токсичные вещества из организма, укрепляет иммунную систему.

**6. Давайте витамины и биодобавки.**

Для того чтобы восполнить нехватку полезных веществ, микро и макро элементов можно включить в рацион ребенка витаминные препараты или биодобавки. О том, какие именно нужны вашему ребенку, лучше проконсультироваться с педиатром. При выборе биодобавок обязательно убедитесь, что этот продукт включен в реестр разрешенных к применению в РФ.

На практике выполнить эти советы несложно, желательно, чтобы вся семья перешла на здоровое питание. Когда такой подход к своему здоровью станет образом жизни, то и ребенок перестанет тянуться к сухарикам, чипсам и гамбургерам. Лучше поменять свои представления о питании, чем потом годами лечить испорченное здоровье, тратя огромные суммы на таблетки и антибиотики.