

### *Основные рекомендации по правильному питанию дошколят:*

Порой кажется, что о питании своих чад родители думают в разы чаще и подходят к делу гораздо ответственнее, чем к собственному рациону. А зря, ведь пищевые привычки формируются не только благодаря ежедневному идеальному меню для ребенка. Они складываются из его собственного опыта выбора и приготовления еды, наблюдения за пищевым поведением в семье, а потом и в обществе.

Хотите научить ребенка есть овощи — подумайте, дружите ли вы с ними сами, как часто они появляются на вашем взрослом столе? Или даже просто откройте свой холодильник и критически оцените, что в нем лежит. И если увиденное повергло вас в уныние, подумайте, как можно улучшить ситуацию.

- Начните изменение своих собственных пищевых привычек и содержимого холодильника.
- Кормите ребенка разнообразно, без насилия, не добивайтесь, чтобы ребенок непременно полюбил новые блюда.
- Предоставьте выборы и компромиссы, мягко предлагайте альтернативы. Учитывайте персональные требования ребенка к готовке и подаче блюд.
- Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.
- Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
- Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
- Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.
- В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.
- Полезно выпивать в день 2 литра жидкости, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи.

