**Правильное питание детей дошкольного возраста**
Правильное питание является залогом развития ребёнка на каждом этапе его жизни.
Главным правилом является то, что не так важно сколько ребёнок съел, как то, сколько из этого будет ему полезно.
Итак, основные правила, на которые необходимо родителям обратить внимание в режиме питания ребёнка.
**Правило утреннего кормления**
Не надо пытаться накормить ребёнка как только он встал с постели. Дайте ему возможность спокойно проснуться и ощутить чувство голода. Приём пищи должен происходить спокойно, без эмоционального напряжения всех членов семьи.
**Никакого принуждения!**
Лучше пусть ребёнок съест мало, но на пользу, чем под гнетом родителей съест все,но во вред. ( вредом в данном случае будут боли в животе, слезы ребёнка, плохое настроение всей семьи, хронические заболевания ребёнка, которые могут возникнуть в последствии)
**Никакой спешки!**
Переваривание пищи начинается во рту, со слюной выделяется фермент амилаза, благодаря которому в полости рта начинают расщипляться углеводы. Поэтому чем спокойнее происходит прием пищи, тем лучше далее идёт процесс переваривания. Если же приём пищи происходит в спешке, то нарушается процесс переваривания, что в дальнейшем нарушает внутренние органы.
**Главное не  количество, а качество.**
В процессе приёма пищи  ребёнок должен быть сосредоточен на приёме пищи, и пусть он не отвлекаясь съест не все, но эта еда будет на пользу.
**Не надо перекармливать.**
Еда должна быть в удовольствие и на пользу. Ребёнок должен понимать чувство голода, и утолять его обычными приёмами пищи, а не перекусами различными лакомствами.
Если ребёнок будет регулярно переедать, то в результате он начнёт недоедать, ведь не будет ощущать чувства голода.

**Когда стоит посетить врача**

Если ребёнок регулярно отказывается от пищи, даже в спокойных условиях,не чувствует голода и не ест совсем ничего. В такой ситуации стоит обратится к врачу, чтобы исключить риск различных заболеваний.

**Продукты питания**

Необходимо рациональное и полноценное питание с разнообразными продуктами. Продукты должны быть животного и растительного происхождения (исключение составляют жирные сорта мяса и птиц). Необходимо избегать острых приправ и полуфабрикатов.

Необходимо чтобы ребёнок употреблял молочные продукты, мясо, рыба, птица, овощи и фрукты, крупы, ягоды, бобовые и т.д. Содержащие в себе белки, витамины микроэлементы, минеральные вещества.

Сахар и простые кондитерские изделия рекомендуются детям в меру (если конечно у ребёнка нет аллергических реакций). Не стоит двавать детям сладости перед сном.

**Питьевой режим**

Необходимо постоянное восполнение воды в организме. Сладкие напитки перебивают аппетит, поэтому между приёмами пище лучше давать воду,слабозаваренный чай,   чаи на травах.

Во время еды лучше не давать большого количества жидкости, чтобы не заполнять ёмкость желудка.

После физических нагрузок и в тепле время года необходимо давать ребёнку возможность компенсировать потери воды.