**Консультация для родителей**

**"Питание детей дошкольного возраста"**

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D , А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

* можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
* нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
* попросить малыша только попробовать блюдо,
* замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

  **НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
* Блюдо не должно быть не слишком горячим, не холодным.
* Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
* Не надо разговаривать во время еды.
* Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

 **ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Насильного кормления.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
* После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

**СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

 **Бульон с яичными хлопьями**

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, '/ 2 морковки, '/ 2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

 **Свекла, тушенная в сметане**

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: '/ 4 стакана мясного или овощного бульона, '/ 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

 **Салат из моркови, зеленого горошка и яблок**

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

 **Приятного аппетита!**

Обязательным и незаменимым продуктом детского питания является ***молоко***. Оно по своему химическому составу и биологическим свойствам занимает исключительное место  среди продуктов животного происхождения.

Молоко содержит полноценный белок в достаточном количестве минеральные соли, витамины. Жир молока представляет собой тонкую эмульсию, которая легко усваивается организмом ребенка. Дети должны выпивать до 400-450 мл молока в день.

Широкое применение в детском питании находят и кисломолочные продукты. Молочнокислые продукты стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, значительно улучшают процесс пищеварения. Наиболее распространенным продуктом, рекомендуемым в детском питании, является творог.

***Творог -*** легкоусвояемый продукт, богатый полноценным белком, фосфором, кальцием и калием.

         Кроме этого, следует помнить, что молочные продукты могут оказаться очень вредными для детского организма, если ребенок употребляет в пищу молочные продукты без термической обработки, с истекшим сроком годности,  с нарушениями условий хранения, при несоблюдении температурного режима, а также приготовленные без соблюдения технологических требований. Поэтому, при приготовлении пищи, а также приобретая продукты в магазине, следует обратить на это особое внимание. Детский организм очень быстро реагирует на недоброкачественную пищу,  которая вызывает различные отравления, расстройства пищеварения, боли и спазмы в животе.

 Поэтому для детского питания рекомендуется использовать только свежие и доброкачественные продукты.

**Уважаемые родители, будьте бдительны, покупая продукты для детей!**

Необходимо полностью ***исключить*** из рациона детей следующие продукты:

* жевательные резинки;
* картофельные чипсы;
* сухарики-кириешки;
* лимонад, кока-колу и другие газированные напитки.

Если у ребенка плохой аппетит, а так же ослабленным детям с повышенной возбудимостью, следует исключить из рациона сахар, конфеты, шоколад.

 ***Незаменимые продукты***в детском питании:

* фрукты, которые нужно давать детям отдельно от другой еды;
* зелень: сухая, свежая, в любом виде, в любое время года;
* соки (лучше свежеприготовленные);
* сухофрукты: изюм, финики, инжир;
* квашеная капуста (очень богата витамином С);
* молочнокислые продукты;
* супы: с крупами, вегетарианские, овощные;
* каши: гречневые, пшенные и др.
* горох, фасоль;
* орехи;
* мясо, рыба:   в определенных количествах, после двойной термической обработки;
* яйцо: промытое, отварное (не более 2-х раз в неделю);
* достаточное количество воды: лучший напиток чай из сухофруктов, мятный чай, чистая родниковая или минеральная (негазированная) вода.

Важными и незаменимыми продуктами в детском питании являются ***овощи:***свежие, отварные, тушеные. Эти продукты обладают прекрасными вкусовыми качествами, богаты клетчаткой, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Возбуждают и повышают секрецию пищеварительных желез, повышаю их ферментативную активность. Обладают фитонцидными, бактерицидными свойствами, повышают иммунологические реакции организма.

***Советы родителям***

***Как приучить ребенка к овощам?***

Возможные причины отказа ребенка от овощей:

1. Ребенку лень жевать.
2. Блюдо из свежих овощей невкусно приготовлено.
3. Блюдо из овощей малопривлекательно.

Так, например, ко всем супам можно добавлять свежий  морковный, томатный, свекольный сок (1/2 стакана на 1 литр супа), когда суп уже готов.

Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре. Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей. Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом. Например, готовя пищу, мама может нарочито и провоцирующе аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ. Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно,  полить соусом из сметаны, из зелени и лука,  посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

***Примерные блюда, рекомендуемые детям:***

Овощное рагу, картофель, тушеный с капустой, запеканки, голубцы, икра из баклажанов, фаршированный перец, тушеная капуста (можно смешать с отварной домашней лапшой), перец запеченный, блинчики с картофелем, плов, творог с овощами, салаты и др.

***Авитаминоз***. Это слово очень часто можно услышать в разговорах родителей, по телевизору, от участковых педиатров. Необходимо постоянно пополнять запас витаминов в организме ребенка, чтобы оставался сильным иммунитет и полноценно развивался растущий организм.

 **Как же организовать рацион ребенка, чтобы в зимний период питание осталось сбалансированным и организм не испытывал недостатка в витаминах?**  Зимой ребенку как никогда необходимы овощи и зелень. В любом виде: свежем, отваренном, тушеном. Добавляйте во все супы укроп, предложите малышу съесть веточку свежей петрушки. Старайтесь ежедневно готовить салаты из свежих овощей: капусты, моркови, яблока, зеленого горошка. Не забывайте про салат из отваренной свеклы с черносливом. А заодно про курагу и изюм: сухофрукты - весьма богатый источник пектина и минеральных солей. Их можно добавлять в кашу, творог, рис, запеканки, только не забывайте предварительно вымачивать их и удалять косточки. Покупайте в магазинах смеси из свежезамороженных овощей, их можно приготовить на гарнир или добавить в суп. Готовятся данные полуфабрикаты легко и быстро, а глубокая заморозка позволяет достаточно долго сохранять витамины. Старайтесь, по возможности, давать ребенку цельные фрукты и овощи: лист капусты, морковь, грушу, так как не тронутые ножом плоды сохраняют намного больше витаминов. Дело в том, что при нарезке и шинковке в клетках овощей освобождается фермент, который разрушает аскорбиновую кислоту. Поэтому намного полезнее дать ребенку хорошо вымытый целый плод. **Теперь о напитках**. Поскольку набор из свежих овощей и фруктов зимой ограничен, попробуем хотя бы частично восполнить их нехватку соками. Чередуйте соки разных видов, не забывая об овощных и мультивитаминных. Заваривайте для ребенка плоды шиповника – они чрезвычайно богаты витамином С, варите компот из сухофруктов (помните из своего детства, какой он вкусный?). Также можно заваривать витаминные чаи из трав. Для этого необходимо приобрести в любой аптеке травяные чаи или сборы трав, они очень хорошо укрепляют иммунитет малыша.

 Можно предложить ребенку и обычный чай с вареньем. Но в этом случае лучше отдать предпочтение «пятиминуткам», данный способ варки разрушает витамин С меньше, чем классический. Выбирая для малыша варенье в бабушкиных запасах, имейте в виду, что ребенку особенно полезны малина и смородина – черная и красная.

 Проявите немного фантазии, и вы сами убедитесь, что даже лютой зимой можно найти достаточно большой набор продуктов, способных обеспечить вашего ребенка комплексов необходимых витаминов.

**Совет**

 **Что приготовить ребенку?»**

Одним из наиболее важных факторов, оказывающих благотворное влияние на здоровье наших детей, без сомнений, является правильное питание. И, конечно же, всем нам отлично известно, что основой здорового дневного рациона служит завтрак. Развивающийся детский организм требует много энергии для интенсивного роста и обучения в течение всего дня, поэтому очень важно, чтобы с самого утра ребенок получал достаточное количество важных питательных веществ, которые так необходимы ему для правильного развития и роста.

 К сожалению, из-за нехватки времени утром многие родители ограничивают меню детского завтрака блюдами быстрого приготовления. Бутерброды, булочки, печенье, быстрые готовые завтраки. Конечно, такой завтрак вполне насыщает вашего ребенка, но назвать его полезным никак нельзя. Для полноценного функционирования детского организма совершенно необходим полный набор питательных веществ (белки, жиры и углеводы), важные минералы, клетчатка и витамины.

 Но не стоит пугаться! Приготовление завтрака не отнимет у вас слишком много времени, если подойти к этому процессу разумно, а ваша фантазия и маленькие взрослые хитрости помогут вам легко уговорить ребенка съесть вкусный и полезный завтрак. Достаточно превратить завтрак в игру. С помощью варенья и пары кусочков фруктов нарисуйте смешную рожицу на тарелке с кашей. Выложите творожок, сформировав из него веселые фигурки при помощи формочек для печенья. Забавные человечки, быстро сделанные из фруктов или овощей, превратят детский завтрак в увлекательную игру, и вам больше не придется уговаривать свое чадо скушать ложечку за маму или бабушку.

1. Многие дети не любят геркулесовую кашу. А может, вы просто не умеете ее готовить? Нет ничего проще! Всыпьте в кастрюльку 100 гр. овсяных хлопьев, залейте их 150 мл. воды, доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте 200 мл. молока, сахар по вкусу, оберните кастрюлю теплым полотенцем и оставьте томиться в течение 15 минут. Готовую кашу заправьте сливочным маслом, разложите по тарелкам и украсьте кусочками свежих фруктов – бананами, яблоками, апельсинами. Пара листиков свежей мяты добавит вашей каше красок и улучшит пищеварение.

2. Овсяная каша с яблоками и корицей – еще одно очень вкусное и полезное блюдо для детского завтрака. Всыпьте в кастрюлю 150 гр. овсяных хлопьев, добавьте 200 мл. яблочного сока, 200 мл. молока, сахар по вкусу. Постоянно помешивая, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите в течение 5 минут. Снимите кастрюльку с огня, укутайте теплым полотенцем и дайте потомиться еще 5 – 10 минут. Два яблока очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. В готовую горячую кашу добавьте яблоки, ½ ч. ложки молотой корицы и 70 мл. сливок. Тщательно перемешайте и подавайте к столу.

3. Очень вкусная пшенная каша с творогом и изюмом наверняка понравится вашему ребенку. Переберите и тщательно промойте один стакан пшена, переложите в кастрюлю, залейте литром воды, доведите до кипения и варите под крышкой на слабом огне в течение 15 минут. Снимите с огня и слейте воду. В отдельной кастрюльке вскипятите стакан молока, влейте в кастрюлю с пшеном, добавьте 50 гр. масла, соль и сахар по вкусу, накройте крышкой и варите на самом слабом огне в течение 30 минут. Следите, чтобы ваша каша не кипела, а лишь томилась. Горсть изюма или любых других сухофруктов тщательно промойте и замочите в теплой воде на 30 минут. Воду слейте. Готовую кашу снимите с огня, добавьте изюм и 200 гр. творога. Тщательно перемешайте, накройте кастрюлю крышкой, оберните полотенцем и оставьте томиться в течение 20 минут. Конечно,приготовить такую кашу утром в будние дни получится не у многих, но побаловать ребенка этим блюдом в выходные может каждый!

4. В выходные можно побаловать ребенка и вкуснейшим манником – очень сытным и полезным старинным русским блюдом. Два стакана густой простокваши смешайте с 2 ст. ложками жидкого меда и щепоткой соли. В получившуюся смесь всыпьте стакан манной крупы, тщательно перемешайте и оставьте для набухания при комнатной температуре на 2 – 3 часа. Когда крупа хорошо набухнет, добавьте одно яйцо и соду на кончике ножа. Тщательно все перемешайте и перелейте получившееся тесто в смазанную сливочным маслом форму для запекания. Полейте ваш манник 3-мя ст. ложками сливочного масла и выпекайте в разогретой до 180⁰ духовке в течение 30 минут до золотистой корочки. Подавайте манник горячим или холодным, сдобрив его сметаной, медом или вареньем.

5. Яркие и полезные котлетки с морковью обязательно понравятся вашему ребенку, просто сформируйте их в виде смешных фигурок животных. Такие котлетки можно приготовить заранее, а утром быстро обжарить. Очистите и натрите на мелкой терке четыре моркови. Добавьте ½ стакана манной крупы, 1 ст. ложку измельченной зелени петрушки, соль по вкусу, тщательно перемешайте и немного помните фарш руками так, чтобы морковь дала сок. Из полученной массы сформируйте котлеты и обжарьте их в растительном или топленом масле по 10 минут с каждой стороны. Подавайте со сметаной.

6. Еще один очень яркий вариант детского завтрака – глазунья в сладком перце. Сладкий болгарский перец содержит большое количество важных микроэлементов и витаминов, а яйца насытят организм вашего чада жирами, белками и углеводами. Вымойте, очистите от семян и осушите один красный и один желтый болгарский перец. Отрежьте от каждого перца по одному кружочку толщиной в два сантиметра. На сковороде нагрейте 1 ст. ложку растительного масла и быстро обжарьте кружочки перца по одной минуте с каждой стороны. В центр каждого кружочка влейте по одному яйцу, стараясь не повредить желток. Готовьте под крышкой в течение 2 минут. Переложите на тарелку, приправьте солью и украсьте веточкой укропа.

7. Очень нравятся детям и ленивые вареники. Замесите тесто из 500 гр. творога, 5 ст. ложек муки, одного яйца, 3 ст. ложек сахара и щепотки соли. Вымешивайте до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Готовое тесто раскатайте в длинный тонкий жгут и нарежьте поперек небольшими кусочками. Отварите в слегка подсоленном кипятке в течение двух минут. Подавайте со сметаной, вареньем и кусочками свежих фруктов.

8. Аппетитные и ароматные яблоки с творогом не только вкусны и полезны, но и порадуют вашего ребенка своим ярким видом. Протрите сквозь сито 200 гр. свежего творога. Один яичный желток взбейте добела с 1 ст. ложкой сахара и щепоткой ванилина. Соедините творог с желтком и тщательно перемешайте. Тщательно вымойте четыре красных яблока. Острым ножом срежьте верхнюю треть каждого яблока так, чтобы получилась крышечка. Чайной ложкой аккуратно удалите серединку у каждого яблока. Начините яблоки творожной смесью, накройте крышечками и поместите в форму для запекания. Запекайте в разогретой до 180⁰ духовке в течение 10 минут. Подавайте со сметаной или вареньем.

9. Совсем не сложно приготовить творог с медом и орехами. Три столовых ложки фундука обжаривайте на сухой сковороде в течение 3 минут, затем добавьте 2 ст. ложки меда, и обжаривайте, часто помешивая еще одну минуту. Остудите и порубите острым ножом в крупную крошку. Разомните вилкой 500 гр. творога, полейте 3 ст. ложками меда и посыпьте получившейся ореховой крошкой. Подавайте к столу вместе с половинкой яблока и цельнозерновым хлебцем.

10. Потрясающе вкусное банановое молоко готовится буквально за пару минут! Подайте его с хорошими хлебцами из цельного зерна, и очень быстрый полноценный детский завтрак готов. И не бойтесь экспериментировать с этим коктейлем. Молоко можно заменить натуральным питьевым йогуртом, а вместо бананов использовать любые мягкие свежие фрукты и ягоды. В чашу блендера положите один нарезанный небольшими кусочками банан, добавьте 1 ст. ложку сахара, 350 мл. молока и каплю ванильной эссенции. Взбейте до получения однородного коктейля и сразу же подавайте к столу.

 Приятного аппетита!