

Советы диетсестры

Каждый новый день ребёнка полон удивительных открытий и достижений. Чтобы расти энергичным и любознательным, ребёнок нуждается в сбалансированном и полезном питании...

Правильное питание имеет большое значение для нормального роста и развития детей. Именно в детском возрасте происходят интенсивное увеличение роста и массы тела, объёма тканей, мышечной силы, развитие внутренних органов.

Отдавая малыша в детский сад, родителей волнуют многие вопросы, но, пожалуй, одним из главных, является то, каким будет питание в детском саду, и будет ли ребёнок охотно есть предложенную ему еду. Чаще всего у детей, начавших ходить в детский сад, возникают **три основные причины отказа от еды**:

1. Ребёнок **переживает стресс** в связи с началом посещения детского сада. В такой ситуации нужно просто ждать: через пару недель ребёнок привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть.
2. Простое **неумение самостоятельно есть ложкой** тоже создаёт трудности. Подумайте и об этом.
3. Питание в детском саду отличается от домашнего меню, поэтому **ребёнок может бояться есть незнакомые ему блюда**. В этой ситуации нужно заранее (уже сейчас) начинать готовить еду, похожую на «садовскую», дома. Это **супы, щи, кисели, компоты, запеканки, каши, овощные салаты** в разных комбинациях, **особенно из цветной капусты, морепродукты** (морская капуста, кальмары), содержащие йод, от количества которого в организме зависят умственное и физическое развитие, **печень** – кладёзь фосфора, калия и витаминов А, В, С и Д.

Большинство мам готовят детям эти блюда и проблем не возникает. А

вот, если ваш малыш привык к специализированному детскому меню из пачек и баночек, проблем не миновать.

Питание в детском саду проходит без проблем, если ребенок достаточно хорошо подготовлен. Уделите немного времени такой подготовке, и Ваш малыш будет кушать на зависть всем!

