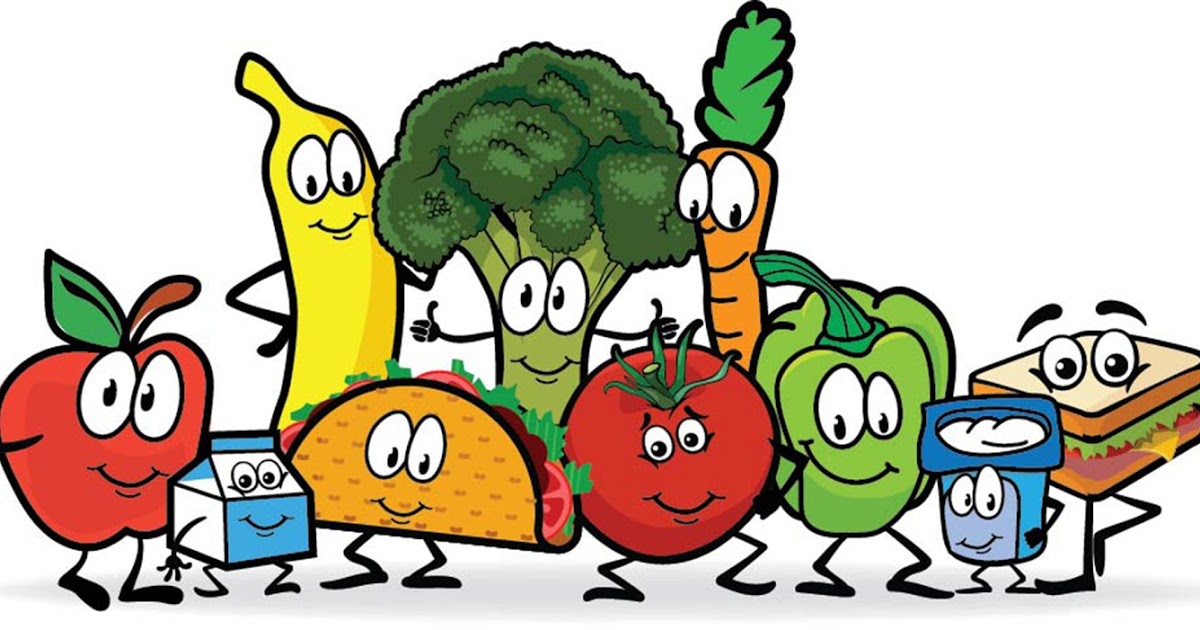
**Консультация для родителей**

****

***Пирамида здорового питания:***

**Здоровое питание для детей:**

**Действует принцип, что основные продукты питания в рациональном питании находятся внизу пирамиды. Представленная здесь пирамида здорового питания была разработана профессором Вильете из Бостона.**

* **I уровень: зерновые продукты из цельного зерна, которые поставляют сложные углеводы, а также растительные масла, богатые жирными кислотами;**
* **II уровень: овощи и фрукты, рекомендуется 2-3 раза в день;**
* **III уровень: орехи, бобовые;**
* **IV уровень: рыба, постное мясо птицы и яйца, очень важны, так как содержат жирные кислоты омега-3;**
* **V уровень: молочные продукты;**
* **VI уровень: красное мясо, сливочное масло, белый хлеб, белый рис, сладости.**

**Правила питания для улучшения иммунитета ребенка:**

* **Обед является основным приемом пищи и должен содержать полноценные белки, присутствующие в мясе, рыбе. Дополнением должны быть овощи в виде салатов, которые являются ценным источником витаминов, обусловливающие оптимальное развитие ребенка.**
* **Все блюда должны содержать необходимые в этот период развития питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).**
* **Нормы питания для детей дошкольного возраста составляют около 90-80 калорий на кг веса тела, то есть около 1500-2000 калорий в сутки.**
* **Молоко должно быть обязательным элементом завтрака. Порция молока для ребенка дошкольного возраста должна составлять около 600 мл в день. Если ваш ребенок не любит молоко, то можно заменить его йогуртом, кефиром, белым сыром. В этих продуктах находится в легко усваиваемый кальций, необходимый для правильного развития костей ребенка.**
* **Ужин должен быть полноценным и разнообразным приемом пищи, но менее обильным, чем обед. Если на завтрак ребенок не ел молочный суп, то стоит подать его на ужин.**