***«Разговор о правильном питании»***

Самое важное для родителей – это здоровье их детей.

Содействие здоровому образу жизни, формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач воспитания.

Здоровье и питание детей неразрывно связаны.

Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте, что **питание детей должно быть натуральным!**

Не менее важно для растущего организма дошкольника и **разнообразие пищевых продуктов, получение всех витаминов и минералов**.

*Наиболее полезные продукты для детского питания – это:*

* овощи (морковь, лук, капуста, тыква, кабачки, огурцы и др.);
* фрукты (яблоки, апельсины, бананы);
* ягоды (клюква, черника, малина);
* молоко и молочные продукты;
* каши, картофель и хлеб;
* мясо и рыба;
* яйца.

Помните, что следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запеченным в духовке. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли, а также исключить из питания острые специи, уксус, майонез, кетчуп (в том числе и детский), копченые продукты и сосиски. Необходимо ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков; ограничить употребление шоколадных батончиков, жевательных конфет.

И важно помнить: *домашнее питание должно дополнять, а не заменять рацион ребенка, который он получает в детском саду.*

*Ежедневно в уголках для родителей Вы можете ознакомиться с меню на текущий день.*