МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №137»

**Консультация для родителей**

**«Правильное питание ребенка 4–5 лет»**

**Подготовила воспитатель:**

Пущиенко Наталья Валерьевна

Высшая категория

**Дзержинск 2020**

Организовать **правильный рацион для ребенка** 4-5 лет – задача не из легких. С одной стороны, дети в этом возрасте знакомы со всеми продуктами и **питаются вместе с родителями**. С другой – остаются особенности приготовления детской пищи, которые надо учитывать. Кроме того, дошкольники постоянно нуждаются в определенном наборе витаминов и минералов.

**На пятом году жизни у детей очень часто нарушается аппетит и вкусовые привычки. Это связано с тем, что теперь они сами могут устраивать себе перекусы, выпрашивая бутерброд или беря из холодильника *«вкусненькое»*.** При этом почти все дети в этом возрасте неимоверно подвижны и тратят очень много энергии на игры. Восполнить эти потери и обеспечить организм всеми необходимыми веществами — белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами — может только полноценное **питание**, соответствующее возрасту **ребенка**, вкупе с подходящим витаминно-минеральным комплексом.

Сезонные овощи, фрукты и ягоды всегда предпочтительны в свежем виде. **Но в зимний период приносят пользу уже заготовленные пюре, соки, квашеная капуста, соленые помидоры и огурцы.** Старайтесь избегать экзотических фруктов, поскольку они могут вызывать аллергические реакции, а содержащиеся в них витамины и минералы так же присутствуют и в привычных нам плодах.Ни в коем случае нельзя забывать о **воде**. Без достаточного количества жидкости невозможно **правильное** пищеварение и функционирование организма в целом. У **ребенка** всегда в свободном доступе должна быть чистая вода, морс или чай. Если вы заметили, что ребенок активно играет и уже давно не пил воды — предложите ему сами. Но не компенсируйте потерю жидкости сладкими компотами, поскольку они подавляют аппетит

