**Основные принципы организации правильного питания**

**детей раннего возраста**

*Мацаева Т.А., воспитатель.*

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно. Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Почему малыш развивается не так, а иначе? Черты характера, склонности, предпочтения – это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями! Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

**Основные принципы организации правильного питания**

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития. Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед – 35-40%, полдник – 10-15%, завтрак и ужин – примерно по 25%). Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде. Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй. Много огорчений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей. Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще, либо к систематическому перееданию. В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще сформировавшемся организме ребенка. Если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит здоровье и характер своего малыша.