

## Основные принципы организации питания ребенка в семье:

- Родители должны знать и соблюдать режим питания, принятый в детском саду, как по кратности приемов пищи, так и по длительности интервалов между ними.
- Не следует давать детям бутерброды, сладости между приемами пищи – это может нарушить ритмичную деятельность пищеварительных органов, а также снизить аппетит.
- Правильное питание в семье внесет еще большее разнообразие в рацион ребенка, дома можно приготовить то блюдо, которое ему нравится. Важно, чтобы родители знали, какие продукты более полезны в детском возрасте.
- Важно соблюдение суточной нормы употребления молока, мяса, широкое использование овощей, фруктов, сливочного и растительного масла.
- Сладости (варенье, зефир, мармелад, джем и т.д.) можно давать ребенку в небольшом количестве после основного приема пищи.
- При приготовлении пищи родители должны соблюдать технологию приготовления блюд, правила холодной и тепловой обработки, обращать особое внимание на сохранность первоначальной пищевой ценности продукта и на уменьшение потерь при обработке.
- Закреплять у детей гигиенические навыки культуры поведения за столом и культуры питания.