**Головні принципи здорового і правильного харчування дітей.**

Харчування дітей - одна з найбільш обговорюваних і актуальних тем для батьків. Як прищепити звички правильного харчування дітей дошкільного та шкільного віку, що включити в дитяче меню? Що вважається правильним харчуванням?

            Головні принципи здорового і правильного харчування:

1. Це їжа, яка дає організму всі необхідні речовини і містить: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і клітковину.
2. Збалансованість харчування, мається на увазі високий вміст вітамінів і мікроелементів, який допоможе організму рости, розвиватися і залишатися здоровим.
3. Помірність - відповідність калорійності їжі тому, скільки малюк витрачає і як активно він рухається. Дитина повинна отримувати насичення і вгамовувати почуття голоду, але не переїдати.
4. Режим харчування, якого важливо дотримуватися з ранніх літ. Перерва між прийомами їжі повинна бути близько 3 годин. Важливо їсти в один і той же час.
5. Різноманітність - за добу дитині потрібно вживати продукти з різних харчових груп - білки, вуглеводи, молочні продукти, жири, фрукти і овочі.

**Не забувайте правильно поєднувати продукти**:

* сирі овочі і салати добре давати дитині перед їжею, вони тоді краще засвоюються і добре стимулюють травлення;
* Не використовувати в одній страві білки або жири різного походження. Наприклад, м'ясо не подавати з молоком, краще - з овочами;
* каші, макарони, картопля містять складні вуглеводи, тому їх краще чергувати для різноманітності харчування.
* Кисломолочні продукти, солодощі та фрукти слід їсти окремо.

**Продукти, від яких краще відмовитися:**

* чіпси,  сухарики зі смаковими добавками;
* ковбасні та копчені продукти;
* будь-які напівфабрикати і фастфуд;
* гострі і дуже пряні вироби;
* консерви, спеції і багато солі;
* всі без винятку газовані напої.

**Шановні батьки, памятайте що ви несете відповідальність за харчування дитини, і від вас залежать її звички здорового способу життя як зараз так і в майбутньому!**

