# **Как организовать рациональное питание дома**

**Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

* 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
* 40 г творога, одно яйцо;
* 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
* 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в  натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
* 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
* 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
* хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

**Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:**

* голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
* любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
* выпивать перед ночным сном ½ стакана кефира;
* утром, если интервал между пробуждением и завтраком в дошкольном учреждении более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, ½ чашки сока, галетным печеньем;
* интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.