Едим вместе.

Какая мамочка не боится, что в садике ее ребенок не будет кушать. Распространенное мнение о том, что дети плохо едят в садах из-за того, что блюда там не такие аппетитные и вкусные, как дома, неверно!

Причины отказов от завтраков, обедов и полдников в коллективе обычно другие.

Давайте разберемся **вместе** почему же крохи плохо едят и как улучшить аппетит малышей!

Мы, сотрудники детского сада, всегда подходим к организации питания, пожалуй, даже более ответственно, чем самые заботливые **родители дома**. Вот принципы, которым неизменно следуют в детском саду.

1. Энергетическая ценность ежедневного рациона соответствует энергозатратам ребенка.
2. Рацион сбалансирован и включает в себя все необходимые детскому организму витамины и микроэлементы.
3. Еда максимально разнообразна.
4. При приготовлении сохраняется естественный вкус продуктов.
5. Из рациона исключены продукты и блюда, раздражающие слизистую оболочку органов пищеварения, провоцирующие аллергию и гастрит.
6. Санитарные требования к хранению продуктов и приготовлению блюд строгие и неукоснительно соблюдаются.

В садике дети каждый день дегустируют блюда, которые не повторяются в течении 10 дней.

Еще один плюс- строгий режим, который не всегда удается соблюдать дома.

Итак вот пять правил, которые надо соблюдать, чтобы у ребенка был отличный аппетит.

1. Исключите из рациона пирожные, конфеты, торты, чипсы, сосиски, колбасы. Пища должна быть простой и разнообразной.

2. Никогда не заставляйте ребенка съесть все, не навязывайте еду. Просто сообщите, что обед готов и пригласите ребенка к столу.

3. Откажитесь от перекусов. Не захотел завтракать? ну что ж подождем до обеда. Предлагать **вместо** каши печенье или вафли не стоит.

4. **Больше гуляйте! Главной заботой родителей должно стать не обилие пищи, а обилие свежего воздуха. выходите на улицу в любую погоду и проводите на воздухе не менее 4 часов в день. Пусть малыш больше двигается, бегает, играет**

5. Привлекайте детишек к приготовлению блюд. Сырники слепленные своими руками кажутся намного вкуснее!Как правило детки не капризничающие за столом дома, хорошо едят и в детском саду.

Поверьте в детском коллективе обедать нравится практически всем деткам. Да и хорошие застольные манеры осваивать **вместе** с друзьями гораздо веселее!