***Питание в праздничные дни.***

 ***Праздники – суровое испытание для организма.***

 ***Главный вопрос – как не переесть в новогодние праздники.***

Родители должны соблюдать режим питания , максимально приближенный к принятому в детском саду. Дома можно приготовить то блюдо, которое нравится ребенку.

Выбирая блюда по душе, разумнее отдавать предпочтение белкам- они хорошо насыщают организм, прекрасно усваиваются и не откладываются в клетках. Добавьте к ним свежие овощи. Они богаты клетчаткой, благодаря чему помогают организму усвоить тяжелую пищу. Включите в рацион питания на новогодние праздники мясо и рыбу, запеченные в духовке, вместо аналогичных жареных блюд. Это намного полезнее! Замените майонез соусом из йогурта, сметаны или кефира. В крайнем случае приготовьте домашний майонез. Самым здоровым вариантом заправок является лимонный сок, растительное масло.

Не следует давать детям бутерброды, сладости, чипсы, газировку в неограниченном количестве- это может нарушить ритмичную деятельность органов, а также снизить аппетит.

Сладости можно давать после основного приема пищи!

**Еще одно «золотое» правило здорового питания**- есть медленно, тщательно пережевывая пищу.