**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Режим питания дошкольников играет необычайно важную роль в питании детей данного возраста. Режим состоит в соблюдении определенных промежутков времени между приемами пищи, качественного и количественного распределения еды в течение дня. Всем нам прекрасно известно, что в организме все физиологические процессы протекают ритмично, потребность в еде возникает в определенное время. Если вы будете кормить ребенка «по часам», то его организм успеет подготовиться к приему пищи – появится аппетит, выделится необходимое количество желудочного сока. Если же режим питания дошкольников будет нарушен, например, если вы опоздаете с приемом пищи, то сок будет выделяться в незаполненный желудок – это приведет к достаточно негативным последствиям. Несоблюдение режима питания вполне может привести к возникновению заболеваний, если не сразу, то спустя несколько лет. Итак, вам следует позаботиться о здоровом питании дошкольника и не допускать подобных ошибок. Правильное питание дошкольников подразумевает режим с 4 приемами пищи за сутки. Заметим, что протяженность интервалов между приемами пищи должна составлять 4 часа, это время необходимо для окончания процесса переваривания пищи в детском желудке. Ослабленные детки, а также часто болеющие могут нуждаться в пятом кормлении, например, в 6 часов утра или же в 11-12 часов ночи, если они в это время просыпаются. В качестве еды выступает стакан кефира или молока. Следует отметить, что рациональное питание дошкольников не подразумевает перекусов – нельзя давать крохе фрукты, сладости, печенье или соки в промежутках между основными приемами пищи. Они могут выступать в качестве десерта, но только лишь во время приема пищи. Несоблюдение данного правила может привести к торможению выработки желудочного сока и утере аппетита. Для детей от 3 до 7 лет набор продуктов, которые можно использовать для приготовления пищи, довольно широк – это касается как еды в детском саду, так и домашних блюд.