

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

✚ **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

✚ **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

✚ **доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

✚ **достаточным по объему и калорийности**, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании.

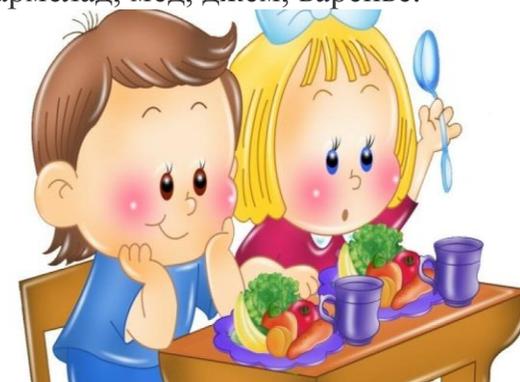
Фрукты, овощи, плодоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

Важным условием является **строгий режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец,

горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.



**Буклет подготовила: старший воспитатель
Седых Екатерина Николаевна**

**АДРЕС СПДС «Колобок» с. Пискалы
445139 с. Пискалы
Ул. Советская, 32а
Телефон: 8(8484)23-41-14**