

## ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда.

Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность;
- сбалансированность пищевых факторов;
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты.

Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба.

Для питания дошкольников лучшим мясом считаются: нежирная телятина, курицы.

Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам.

Котлеты и фрикадельки лучше приготовить на пару или в соусе

## Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молочные продукты – молоко, сливочное масло, сыр.

Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках.

Овощи, фрукты и соки из них, также требуются дошкольнику ежедневно.

Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день.

Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.



МБДОУ Детский сад  
№57«Радуга»

**Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.**



**Составила воспитатель :  
Дегтярева Е.В  
Группа № 1**

