

Здоровое питание

—

здоровые дети



Основные принципы здорового питания дошкольников:

- для нормальной психической и физической деятельности ребенка, пища должна снабжать необходимым количеством калорий детский организм;**
- еда должна быть разнообразной, а меню сбалансированным.**
- еда ребенка не должна содержать вредных примесей, красителей и консервантов.**
- следовать правильному режиму питания;**
- продукты питания должны проходить правильно обрабатываться. Это позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;**
- учет личных вкусовых предпочтений;**
- Следование санитарным нормам касемо хранения продуктов питания и их приготовления.**

Необходимые для правильного развития ребенка пищевые компоненты

Белки. Являются главным строительным материалом, без которого невозможно появление новых клеток, развитие организма и рост. Недостаток белка, негативно отражается на иммунитете, может привести к замедленному развитию. Источниками белков являются рыба, мясо, молоко и молочные продукты, бобовые, крупы, хлеб.



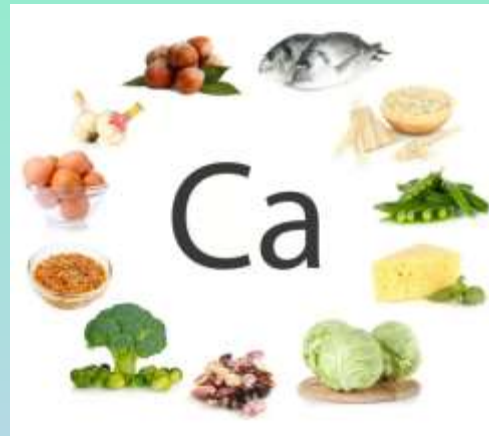
Жиры. Жиры поддерживают и укрепляют иммунную систему, возобновляют затраченную энергию. В жирах содержатся витамины А и Д, которые особенно важны для детского организма. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот некоторые источники жиров.



Углеводы. На них возложена энергетическая функция. Содержатся углеводы в сахаре, фруктах и овощах, меде. Однако, их избыток приводит к ожирению. Дети, которые потребляют большое количество углеводов, чаще остальных болеют.



Витамины. Организм ребенка в большей степени нуждается в витаминах А и Д. Витамин А отвечает за работу эндокринной системы. При нехватке витамина Д может развиваться рахит. Витамины В отвечают за работу головного мозга. Наибольшее количество витаминов содержится именно в сырых овощах и фруктах, а после термической обработки значительная часть их теряется.



Минералы. В рационе ребенка должна присутствовать пища, в которой содержатся следующие минералы: железо, кальций и йод.

Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста

Рацион для детей

Фрукты и
овощи

Хлеб, рис,
картофель,
макаронны

Мясо, рыба,
яйца, бобы

Молоко и
молочные
продукты

Продукты и напитки
с высоким содержанием
жира / сахара



Важно, чтобы из минимальных
четырех приемов пищи, обязательно
были три горячих блюда !



***Сбалансированное питание,
разнообразное и вкусное меню –
это залог крепкого здоровья
ребенка и заложенные в
детстве основы здорового
образа жизни.***

