



## Принципы здорового питания дошкольников

Один из основных принципов правильного питания дошкольников - максимальное разнообразие повседневных пищевых рационов, включающих все основные группы продуктов - мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др., которые обеспечивают малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

**ПОМНИТЕ:** мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций; предпочтительнее нежирная говядина или телятина, курица, индейка, но иногда можно использовать нежирную свинину или баранину.

Значительно менее полезны различные виды колбас. Субпродукты (почки, печень, сердце) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В6, В12 и поэтому также должны присутствовать в рационе питания.

Мясо и рыба могут быть приготовлены в виде самых разнообразных блюд-котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, антрекотов, в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников.

Наряду с молоком ежедневно давайте детям 150-200 мл кефира, йогурта, ряженки или других кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению, а также сыр, творог, сметану.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, - витамина В2.

Старайтесь широко применять в питании дошкольника овощи, фрукты и плодоовощные соки.

Плоды и овощи, особенно свежие, - важнейший источник аскорбиновой кислоты, которой очень богаты черная смородина, зеленый перец, шиповник. Много ее в цветной капусте, укропе, петрушке и клубнике. Плоды, овощи и плодоовощные соки – важнейший пищевой источник калия.

Включайте в детское питание хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневую и овсяную, макаронные изделия, обеспечивающие ребенка крахмалом, растительными волокнами, витаминами Е, В, В2, РР, магнием и др.

Следите за тем, чтобы в ежедневных рационах питания содержались жиры в виде сливочного масла (30-40 г), сметаны (5-10 г), растительных масел – подсолнечного, кукурузного (8-10 г).

Старайтесь, чтобы наряду с правильным подбором продуктов готовые блюда были вкусными, ароматными, красиво оформлены, что повышает аппетит ребенка.

***Обязательно соблюдайте режим детского питания.***

Ребенок должен получать не менее четырех приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.

Если интервал между приемом пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.

Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Дети, находящиеся в детском саду (9-10 часов), получают 3-разовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %.