

Правильное и полезное питание в ДОО

В дошкольном детстве ВСЁ важно! Именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка. Поэтому растущий и быстро развивающийся организм ребёнка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребёнка возможно только при рациональном питании. Сбалансированное питание хорошо сказывается на развитии детского организма.

Главный принцип правильного питания – пища ребёнка должна быть разнообразной, чтобы его организм получал всё необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определённое количество жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Что должны помнить родители:

- питание должно быть полноценным;
- питание должно обеспечивать материал, нужный для роста организма;
- чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.

В состав пищи детей в детском саду входят:

- белки (их содержит мясо, рыба, творог, яйца, бобовые);
- жиры (сливочное масло, сметана); -минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб);
- витамины (фрукты, овощи, зелень);
- вода (суп, какао, сок, чай, компот).

Пища в детском саду разнообразная – что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильном питании детей!

