

Рекомендации по организации здорового питания детей.

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.

Правильное или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, **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 расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма; Важным условием является строгий **режим** питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, фрукты, овощи, растительные и животные жиры.

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Соблюдение рекомендаций по организации питания дошкольников позволит сохранить и укрепить здоровье детей.