

✓ **Рациональное питание детей** – гарантия здоровья и гармоничного развития.

Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.



Главные принципы правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

Что значит правильное питание для ребенка?

Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.



Правильное питание для детей обязательно включает:

- ✓ **Белковые продукты.** В меню малыша должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры.
- ✓ **Жиры.** Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

- ✓ **Углеводы.** Которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета, апатии.

- ✚ **Если в детском возрасте возникает проблема лишнего веса, необходимо придерживаться диеты для детей для похудения.** Она исключает потребление любых сладостей, сахара, выпечки, белого хлеба, шлифованного риса.

В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль.

Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.



Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно- кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - преимущественно черный;



Помните!

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

Наш адрес:

620085

г. Екатеринбург,
Ул. Братская, 16 – а

Тел. (343) 297-20-14

E- mail: 121 –

detsad@mail.ru

Сайт:

<http://121.tvoysadik.ru>

Здоровое ПИТАНИЕ

ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА



**Разработала
Романова Н.А.,
воспитатель
высшей
квалификационной
категории
МБДОУ – детский
сад № 121**