

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 377» г. Перми

Здоровое питание ДОШКОЛЬНИКОВ

2022г

**Воспитатели:
Казакова И.Г.
Некрасова Н.В.**

Питание детей от 3-х лет до 7-ми лет

Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма,

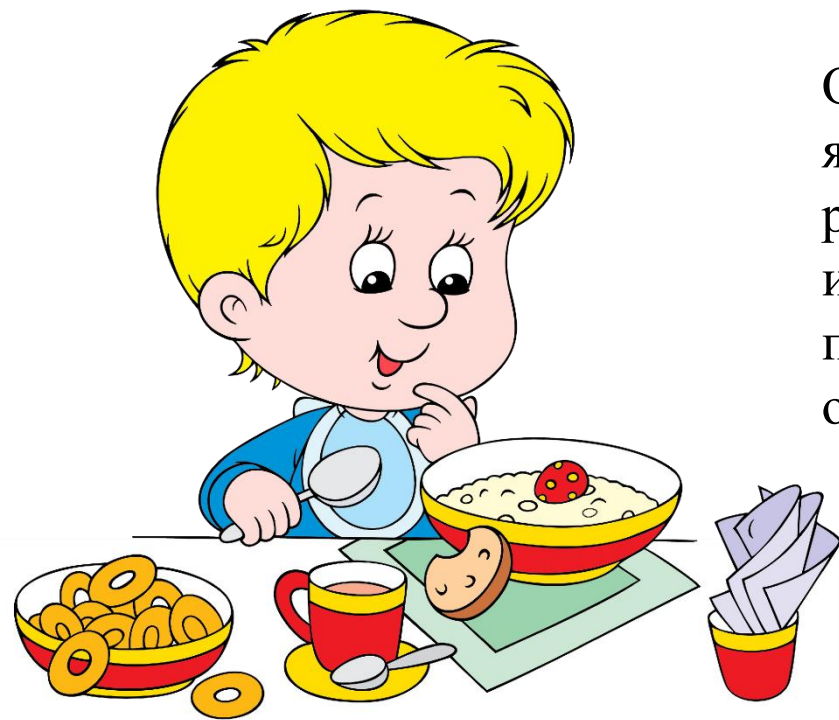
подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.





Еда ребенка этого возраста должна быть уравновешенной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме.





Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.



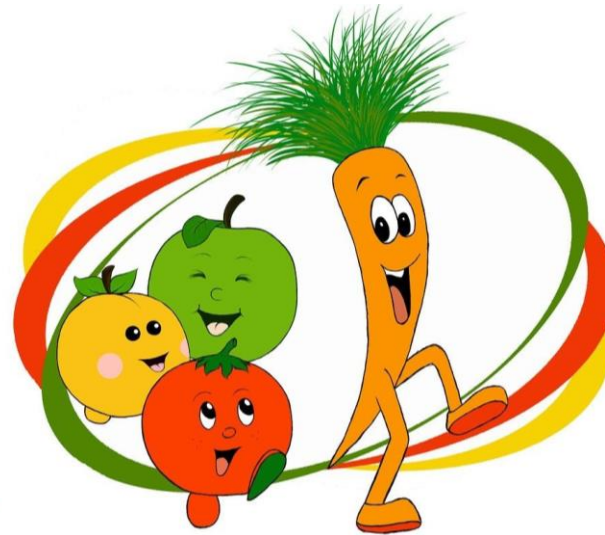
Витамины

Для нормального развития организма в пищу детей должны входить в достаточном количестве витамины. Они не только предохраняют организм от болезней, связанных с их недостаточностью (цинга, пеллагра, рахит и др.), но и являются составными элементами тканей.



Они содержатся во многих пищевых продуктах и больше всего в продуктах растительного происхождения: овощах, фруктах, злаках, корнеплодах, ягодах.

Без витаминов не образуются ферменты, а следовательно, задерживаются все реакции, протекающие в организме, нарушается нормальный обмен веществ, страдает пищеварение, кроветворение, падают работоспособность и выносливость.



Витамины играют важную роль в поддержании иммунобиологических свойств организма и высокой устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к инфекциям.



Рекомендации родителям

- Питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.
 - Лучше готовить блюда на пару или запекать.
 - Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу.
 - Вы должны дать дома малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем в детском саду.
 - Завтрак до детского сада лучше исключить
 - В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

