Принципы рационального питания
(здоровье и физическое развитие ребенка)

Воспитатель структурного подразделения
«Детский СА «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ № 18 г.Новокуйбышевска
высшей квалификационной Целикова Н.П.

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 разные виды колбас. Субпродукты (почки, печень, сердце) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов B_6, B_{12} 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 15 - 200 мл кефира, йогурта, ряженки или других кисломолочных продуктов, 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 B_2.

- **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 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, B_2, 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 приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижается работоспособность, память.

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