

*Что понимается под правильным питанием, и каким оно должно быть?*

**Правильное питание – это здоровое питание.**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

**Во-первых**, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**Во-вторых**, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих**, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых**, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

*Организация питания, рацион, режим и примерное меню.*

В соответствии с принципами организации питания детей, рацион должен включать все основные группы продуктов.

**Из мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании.

Фрукты, овощи, плодовоовощные соки.

Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.

**Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.**

**Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона.

МОУ «СОШ № 4

г. Новоузенска Саратовской области»

**ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**



