

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!**



