Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 137»

Для вас, родители!!!

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

 Воспитатель

 высшей квалификационной категории

 Трушляковой Елены Александровны

 Нижегородская область

г. Дзержинск, 2020 г.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

В дошкольном детстве Все важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребенка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитие детского организма.

В состав пищи детей входят: белки (их содержат: мясо, рыба, творог, мясо, бобовые);

жиры (сливочное масло, сметана); углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука);

минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб);

витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).

Пища в рациональном питании детей должна быть разнообразной –

что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

Еда должна приносить радость!

Она служит важным источником положительных эмоций.



 МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!