**Рациональное питание детей – гарантия здоровья и гармоничного развития. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.**



 **Помните!**

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

 **МБДОУ «Детский сад № 137» Составила воспитатель: Пущиенко Наталья Валерьевна Дзержинск 2020**

 **Главные принципы правильного питания для детей: При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ.**

**Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.**





**Полноценным «строительство» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

**- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде;**

**-40 г творога, одно яйцо;**

**-60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы);**

**-20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);**

**-150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты;**

**-40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);-хлеб – преимущественно, черный.**