

ПАМЯТКА

ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА



Правильное питание-
залог здоровья дошкольников

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

дошкольного возраста должно быть:

- 1. Полноценным**
(содержащим необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витамин, воды)
 - 2. Разнообразным**
(состоять из продуктов растительного и животного происхождения)
 - 3. Качественным**
(не содержать вредных примесей, и болезнетворных микробов)
 - 4. Достаточным**
(по объему и калорийности, вызывать чувство сытости)
- В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.**

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней



располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

СТРОГИЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

является важным условием в организации



питания ребенка дошкольника

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ по питанию маленьких детей

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

- Рацион ребенка должен отличаться от рациона взрослых
- Ежедневное меню не должно содержать блюда сходные по своему составу

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения

ИСКЛЮЧИТЬ

- Кончености
- Консервы
- Жирные сорта мяса
- Специи (перец, горчица, острые приправы)

-Газированные напитки

Правильное питание ребенка целиком и полностью зависит от родителей!

