

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ!

Правильное питание-это здоровое питание. Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- + полноценным: содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- + разнообразным: состоять из продуктов растительного и животного происхождения;
- + доброкачественным: не содержать вредных примесей. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
- + достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

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

