

*Правила здорового питания
для детей дошкольного
возраста.*



1) **Питание должно быть сбалансированным.** Оно должно содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду

2) **Рацион должен быть разнообразным.** В нём должны присутствовать продукты растительного и животного происхождения

3) **Пища должна быть доброкачественной.** Она не должна содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.

4) **Питание должно быть достаточным по объёму и калорийности,** вызывать чувство сытости.

5) **Режим питания** для детей дошкольного возраста предусматривает не менее 4 приёмов пищи, причём 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между основными приёмами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5–4 часов, между основными и промежуточными приёмами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) — не менее 1,5 часов. Для приёма пищи в режиме дня ребёнка должно выделяться 20–30 минут.

6) **Особенности питания подростков:**

7) **В подростковом возрасте сохраняется 4–5-кратное питание,** когда между основными приёмами пищи проходит не более 4 часов.

8) **Меню должно быть максимально разнообразным,** чтобы ребёнок получал и заменимые, и незаменимые компоненты в нужном количестве.

9) **В первую половину дня** лучше съесть богатые животным белком продукты, а на ужин — молочно-растительные блюда.

10) **Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами** — их в меню подростка должно быть не более 20–30%. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счёт продуктов, богатых клетчаткой: зерновых, овощей и фруктов.

11) **Советы по приготовлению здоровой и вкусной пищи для детей:**

12) **Учитывать предпочтения детей.** Нужно обращать внимание на то, что ребёнок любит, и пытаться адаптировать здоровые ингредиенты под его вкусы.

13) **Использовать яркие ингредиенты.** Овощи, такие как морковь, сладкий перец и брокколи, можно превратить в красочные фигуры на тарелке, что привлечёт внимание детей.

14) **Маскировать полезные продукты в любимых блюдах.** Например, в блинчики можно добавить измельчённые овощи, а в соусы — пюре из кабачков или шпината.

15) **Готовить вместе с детьми.** Когда дети участвуют в процессе приготовления пищи, они с большим энтузиазмом пробуют результат своей работы. Это также развивает их самостоятельность и интерес к здоровой пище.

16) **Польза горячего питания для детей дошкольного возраста** заключается в следующем:

17) **Обеспечение правильного физического и умственного развития.** Полноценное питание влияет на состояние иммунитета, способность организма отвечать на негативные факторы, а также на физическое и психическое развитие ребёнка.

18) **Профилактика заболеваний.** Организация горячего питания помогает предотвратить болезни органов пищеварения.

19) **Поддержание энергии.** Горячий приём пищи способствует поддержанию энергии на протяжении дня.

20) Воспитанник детского сада должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. При этом температура подачи горячих блюд (супов и горячих напитков) должна быть не менее $+75^{\circ}\text{C}$, температура вторых блюд и гарниров — не менее $+65^{\circ}\text{C}$, а температура напитков (соки, компоты) — не выше $+20^{\circ}\text{C}$.

