

## Некоторые рекомендации по рациональному питанию детей дошкольного возраста

- Питание должно быть полноценным. Оно должно содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.
- Питание должно быть разнообразным. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
- Пища должна быть доброкачественной. Она не должна содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.
- Питание должно быть достаточным по объёму и калорийности, вызывать чувство сытости.
- Важным условием является строгий режим питания. Он предусматривает не менее 4 приёмов пищи, причём 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приёмами пищи должны быть не более 3,5–4 часов.
- Рацион должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.
- Из напитков предпочтительнее употреблять некрепкий чай с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.
- В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мёд, джем, варенье.