

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и развития ребенка.

Важным фактором в организации питания является точное соблюдение времени каждого приема пищи, а также необходимо правильно распределять энергетическую ценность пищи.

Наиболее целесообразно следующее распределение суточного рациона:

завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.



В питании ребенка должны входить:

Белки – суточная потребность – 60 гр. К основным источникам белка относятся следующие продукты: молоко, творог, мясо, рыба, яйцо, овощи.

Жиры – суточная потребность – 68 гр. Содержатся в сливочном масле, сливках, сметане, свином и говяжьим жире.

Углеводы – главный источник энергии, содержатся в продуктах: крупах, картофеле, сахаре, хлебе, меде, конфетах.

Минеральные вещества – формируют костную и зубную ткани, входят в состав гормонов, принимают активное участие в обменных процессах.

Витамины - играют роль катализаторов в обменных процессах, они необходимы для роста и развития клеток, тканей.

Вода – необходимая составная часть рациона, она входит в состав клеток и тканей, участвует в процессах, обеспечивающих жизнедеятельность организма, с водой удаляются конечные продукты обмена.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Дома ребенок получает ужин, который должен согласовываться с меню детского сада.