

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи. Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами: - адекватная энергетическая ценность, - сбалансированность пищевых факторов, - соблюдение режима питания. На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм. Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

