**Здоровое питание детей**

Всем уже давно известно, что [правильное питание детей](http://pitanierebenka.ru/pravilnoe-pitanie-dlya-detei), не зависимо от возраста, является залогом их здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, а также идет интенсивный обмен веществ, то правильное [питание дошкольников](http://pitanierebenka.ru/pitanie-doshkolnika) не менее важно, чем в раннем возрасте.

**Правильное питание** это, главным образом, **здоровое питание,** под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ.

Интенсивное развитие детского организма и двигательная активность сопровождаются большой затратой энергии. Поэтому дошкольникам требуется большего количества белков, витаминов и минеральных веществ. Но это не значит, что чем больше **ребенок** получает пищи, тем лучше, т.к. переедание может стать причиной некоторых серьезных нарушений в состоянии здоровья.


**Питание дошкольника**, как и питание детей любого другого возраста, должно быть сбалансированным, т.е. должно полностью удовлетворять потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.

Примерно, в **суточный рацион детей дошкольного возраста** должно входить:

150 г мяса или рыбы,
50 г творога,
500 мл молока или кисломолочных напитков,
5 г сыра,
½ яйца,
20-25 г сливочного масла,
10-15 г сметаны.

Необходимое количество углеводов ребенок должен получать с хлебом, различными крупами, макаронными изделиями, овощами, фруктами, сахаром и кондитерскими изделиями.

**Помните, что все должно быть в меру!**

Кроме того, **ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак вы предлагаете кашу, то на ужин лучше дать овощное блюдо. Рацион ребенка в достаточном количестве должен содержать овощи и [фрукты](http://pitanierebenka.ru/samye-poleznye-frukty-dlya-rebenka), поскольку они богаты витаминами, а также усиливают выработку пищеварительных соков и способствуют улучшению аппетита.
Не забывайте и о том, что необходимо соблюдать суточную калорийность рациона, а также определенный **режим питания ребенка**, т.к. он способствует правильному пищеварению и хорошему аппетиту.

**старшая медицинская сестра Дворецкая Татьяна Борисовна**