



АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



Рекомендации по организации здорового питания

“Правильное питание для дошкольников”

(с учетом Методических Рекомендаций 2.4.0259-21, утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 28 сентября 2021 г)

«Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»
Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Регулярное питание позволяет обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается **4 - 5 разовый приём пищи через каждые 3 - 4 часа**.

Питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным, поэтому необходимо включить в рацион ребенка -мясные, рыбные, молочные и продукты растительного происхождения.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мясо курицы содержит легкоусвояемый белок, низкую жирность, много микроэлементов. Является диетическим, поэтому практически не имеет «противопоказаний». Нормализует метаболизм, полезна ослабленному организму.

Индейка славится содержанием большого количества витаминов Е и А, железа, фосфора, калия, магния, йода, натрия и других микроэлементов. Железа в мясе индейки даже больше, чем в говядине, курятине и свинине. Также в индюшатине много кальция, что весьма полезно для костей и суставов. Мясо индейки менее аллергенное и содержание холестерина в нем незначительное.

Говядина содержит много витаминов и микроэлементов, более жирна, чем курятина, но это полезные жиры, которые необходимы для нормальной работы многих органов и систем. Полезна при анемии.

Свинина является наиболее жирной, полезна для нервной системы и костей. В сравнении с говядиной или курятиной содержит большее количество белка, поэтому рекомендуется для детского растущего организма. В ней есть все витамины группы В, ни в каком другом виде мяса такого сочетания нет.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Белок, как основной компонент наших клеток и тканей, содержит в рыбе все необходимые аминокислоты, которые способствуют росту и развитию ребенка. Омега-3 и Омега-6, содержащиеся в рыбе, играют важную роль для формирования нервной системы, улучшения концентрации внимания и памяти, а также для развития зрения.

Кроме того, рыба является богатым источником витаминов и минералов, которые способствуют правильному формированию зубов и костей, нормальному функционированию щитовидной железы, а также оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко - один из главных и ни с чем не сравнимый продукт для детей, приготовленный для них самой природой. У ребенка дошкольного возраста сохраняется пищевая зависимость от молока и молочных продуктов. В молоке содержатся в оптимальном и сбалансированном соотношении практически все основные питательные вещества, необходимые для роста и развития ребенка. Этот продукт легко усваивается детским организмом. Его важной составной частью являются белки, необходимые для роста, процессов кроветворения, иммуногенеза, функционирования многих органов и систем. Белки молока легко усваиваются и перевариваются, а также содержат 8 незаменимых аминокислот, которые не образуются в организме, а должны поступать с пищей. Главную уникальность молока составляет молочный сахар (лактоза). Его нет ни в каком другом пищевом продукте.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи, фрукты кладовая многих витаминов и минеральных веществ. Витамины как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней. Но организм не делает запасов ценных витаминов, они поступают в наш организм только с пищей. Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно есть натуральные продукты, богатые витаминами и минералами. Вот почему овощи, фрукты круглый год должен есть каждый ребенок.

ЗЛАКОВЫЕ

Каша – традиционное блюдо многих кухонь мира, занимает особое место в детском питании. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития организма.

Родителям на заметку:

- знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в детском саду;
- перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- в выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Не забывайте о правилах личной гигиены!

Личная гигиена влияет на иммунитет: мытье рук, регулярное проветривание помещений и влажная уборка, частые прогулки на свежем воздухе, а также здоровое питание и достаточное количество сна делают организм человека менее восприимчивым к вирусам.