*Питание*

Питание- один из компонентов режима дня. Питаться дошкольникам следует 4 раза в день, промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4 часов, а калорийность и состав блюд нужно подбирать так, чтобы не только возмещать расходуемую ребёнком энергию, но и обеспечивать его дополнительной энергией, необходимой для создания тканей и развития всех органов и систем растущего организма.

Пища ребёнка должна содержать белки, жиры, минеральные соли, углеводы, витамины, воду. Однако главное, чтобы эти вещества присутствовали в пище в правильной пропорции.

Белки- основной источник материала для построения тканей. Белки делятся на животные (молочные продукты, мясо, рыба, яйца, птица) и растительные (крупы, мука, овощи).

Жиры- источник энергии, запасаемой жировой тканью организма. Различают животные жиры и растительные жиры (масла).

Углеводы- основной поставщик энергии. Если углеводов не хватает, энергетические затраты покрываются за счёт жиров. Если в организм поступает избыточное количество углеводов, то часть их превращается в жиры.

В детском питании соотношение белков, жиров и углеводов должно быть представлено в пропорции 1:1:3.

Для нормального роста, развития и обмена веществ организму ребёнка необходимы такие микроэлементы, как фосфор, натрий, калий, магний, железо, медь, кобальт, марганец, фтор, йод. И конечно пища должна содержать все необходимые для здоровья витамины. Они участвуют в обмене веществ, образовании костной ткани, улучшают зрение, повышают сопротивляемость организма инфекциям.

В ежедневном питании детей обязательно должны присутствовать не только овощи, фрукты, ягоды, но и разнообразная зелень- лук, укроп, шпинат, салат, щавель, крапива и др.