

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

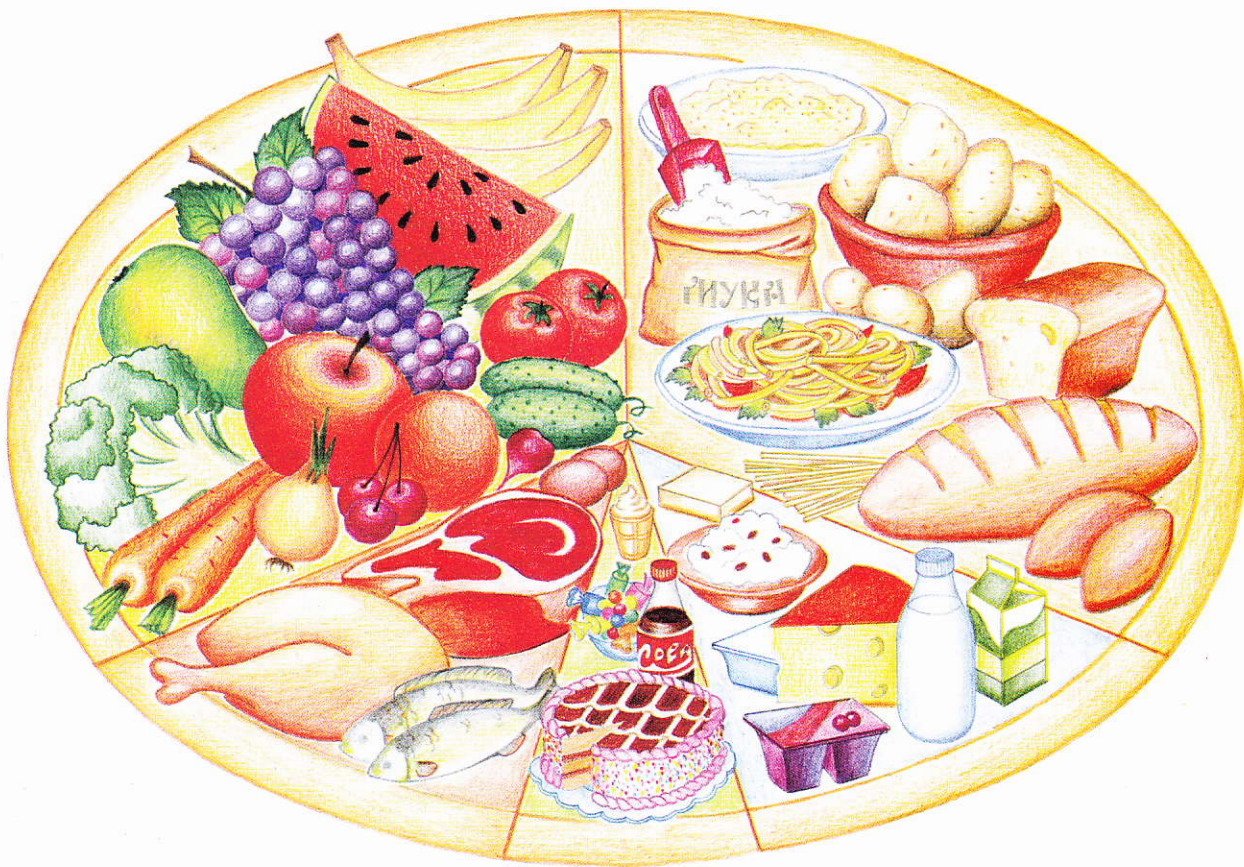
РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, именно это служит основой его сбалансированности. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. «Я — то, что я ем». Нехватка того или иного вещества способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма, сказаться на состоянии здоровья. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

- В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Попробуйте помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Будьте настойчивы, проявите фантазию и боритесь с возникающей иногда у детей консервативностью в еде.

Не забывайте учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.



ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА?

Пищевая пирамида — это способ питания, рекомендованный диетологами. Пирамида разработана с учетом научных знаний о роли питательных веществ и потребностях организма, она отражает сложившиеся в обществе традиции питания. Продуктовая пирамида — это не строгая диета, исключая отступления, ее задача помочь сделать выбор: чем питаться для того, чтобы долго радоваться хорошей физической, психической и интеллектуальной форме.

Как читать пирамиду?

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.

