ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ОШИБКИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

1. Много рафинированных углеводов и жиров в рационе, но мало овощей, фруктов, мяса.
2. Слишком частые приемы пищи, перекусы.
3. Много соли и сахара в пище.
4. Ранний перевод – уже после первого года жизни – на «взрослый» стол: в рационе появляются «недетские продукты»: шоколад, чипсы, сухарики, майонез, газированные напитки, фастфуд.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ – ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- аллергия;
- ожирение (25 % детей 1-3 лет страдают избыточной массой тела);
- сахарный диабет;
- железодефицитное состояние;
- гипертония;
- сердечнососудистые заболевания;
- нарушения опорно-двигательного аппарата

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Пища ребенка должна ежедневно включать:

Молоко и молочные продукты	Яйца
Мясо (включая рыбу, птицу)	Фрукты и овощи
Зерно и продукты из зерна (хлеб, крупы, макаронные изделия)	Бобовые (горох, соя, бобы, орехи)

2. Учитывайте суточную потребность в пищевых веществах:

	2-3 года	3-7 лет
БЕЛОК (г)	42	54
в т.ч. животный (%)	65	60
ЖИРЫ (г)	47	60
УГЛЕВОДЫ (г)	203	261
ЭНЕРГИЯ (ккал)	1400	1800

По материалам журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» М.: Актион-МЦФР, № 6, 2016 г.