

## Рекомендации для родителей

Важным фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

С позиции современной науки о питании необходимо **соблюдение следующих условий:**

1. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).
2. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания.
3. Питание должно опережающе сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка, т.е. ребенок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого "организованного" ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе вывешивается ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Качественная пища и правильная организация питания, т.е. культура еды, оказывают непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. Правильное отношение к еде, как и ЗОЖ, начинается с детства. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша.