

Тема: «Здоровое питание ребёнка дошкольного возраста.»

Здоровое питание ребенка дошкольного возраста (3–6 лет) должно быть сбалансированным, регулярным (4 раза в день) и включать оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, а также витаминов. Ежедневное меню важно строить на основе свежих овощей, фруктов, цельных злаков и качественных источников животного белка, исключая фастфуд и избыток сахара.

Режим дня и приемы пищи

- **Четыре приема:** Завтрак, второй завтрак, обед, полдник.
-
- **Обстановка:** Без гаджетов, телевизора и игрушек за столом.
-

Полезные продукты

- **Овощи и фрукты:** Свежие, тушеные или запеченные каждый день (не менее 400–500 г суммарно).
-
- **Мясо и рыба:** Нежирные виды мяса (индейка, говядина) и морская рыба 2–3 раза в неделю.
-
- **Молочные продукты:** Творог, кефир, натуральный йогурт, молоко средней жирности.
-
- **Крупы и злаки:** Гречка, овсянка, бурый рис, цельнозерновой хлеб.
-

Что стоит ограничить или исключить

- **Сладости:** Фабричные конфеты, торты, газировку и пакетированные соки с высоким содержанием сахара.
-
- **Полуфабрикаты:** Сосиски, колбасы, магазинные пельмени и наггетсы.
-
- **Жареное и жирное:** Блюда во фритюре, острые специи и избыток соли