

Принципы рационального сбалансированного питания

- Энергетическая ценность рациона, которая соответствует энерготратам ребенка
- Сбалансированность рациона, которую обеспечили с помощью достаточного количества нутриентов в правильном соотношении: белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов, витаминов
- Максимальное разнообразие рациона
- Соответствие количества, качества и кулинарной обработки пищи физиологическим возможностям организма
- Оптимальный режим питания
- Учет индивидуальных особенностей здоровья детей
- Безопасность питания – санитарно-гигиенические требования

Обратите внимание! Рацион питания детей раннего и дошкольного возрастов должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.
