

Принципы рационального питания

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие крохи. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. В 2 года малыши обожают все, что связано с движением. Дети этого возраста практически без остановки могут бегать, прыгать, лазить на детской площадке. Движение приносит детям большую пользу – они учатся управлять своим телом.

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, **родителям желательно создать** для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

- Соблюдение режима сна и бодрствования;
- Правильное питание (полезное и сбалансированное)
- Прогулки на свежем воздухе;
- Одежда не должна стеснять движения ребенка;
- Закаливание (после консультации с педиатром);
- Утренняя зарядка;
- Физкультминутки и подвижные игры.

Гигиенические факторы (**режим дня, отдыха, сна и питания**) повышают эффективность положительного воздействия на систему всего организма. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Один из основных принципов является правильное питание дошкольника, которое оказывает максимальное разнообразие повседневных рационов, включающих все основные группы продуктов – мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты и др., которые обеспечивают вашего ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами.

Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций.

Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани - витамина B12.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды. Питание должно обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

Пища должна быть вкусной, чтобы ребенок ел с аппетитом.

Доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и правильному развитию вашего ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание.

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость.

