

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ
ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

Воспитатель: Ульянич Е.В.

- Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.



ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПИЦЦЫ.

- Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.



ЖИРЫ

- Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета.



УГЛЕВОДЫ

- Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

- Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.



ВИТАМИНЫ

- Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.



КОНЕЦ