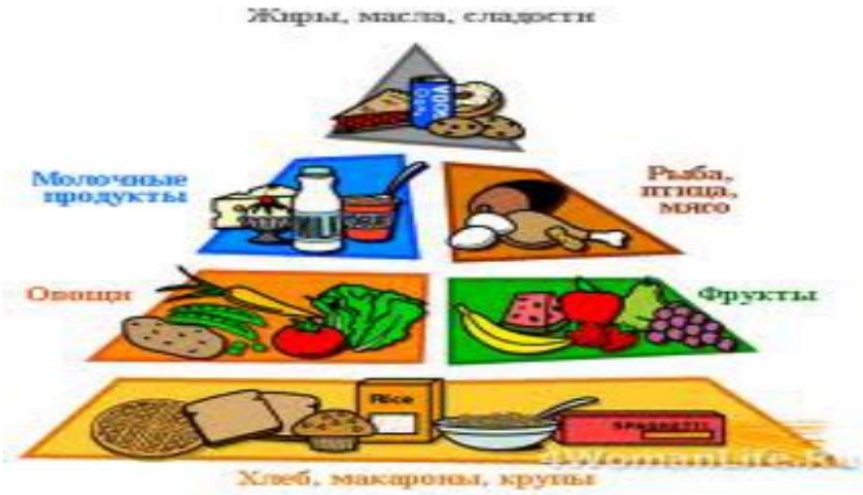
Особенности питания в дошкольном возрасте

Питание - относится к важнейшим факторам, определяющим здоровье подрастающего поколения. Правильно организованное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, в том числе старшего возраста, способствует формированию защитных сил организма, укреплению здоровья, повышению работоспособности старшеклассников, профилактике заболеваний, связанных с нарушением питания. Подростковый возраст – важнейший этап развития организма. В этот период завершается формирование скелета, происходит гормональная перестройка, а нервно-психическая сфера претерпевает существенные изменения, связанные с обучением. Питание является одним из главных условий существования живых существ. Пища необходима не только для обеспечения организма энергией пластическим материалом, она является важным источником регуляторных молекул и биологически активных веществ. Детям рекомендуется кушать белковую пищу (мясо, рыбу, яйцо, творог). Углеводы (рис ,макароны твердых сортов, гречка, крупы).Жиры – орехи, рыба. Белки, жиры и углеводы – определяют пищевую ценность и калорийность рациона. Рекомендуемые нормы суточного потреблении пищевых веществ и энергии для подростков.

Норма потребление углеводов, белков, жиров у детей дошкольного возраста

Возраст	Белки	Углеводы	Жиры
3-4года	50-60	150-200	60-70
5-7лет	65-70	250-300	75-80

Пирамида питания