**«Правильное питание - залог здоровья дошкольников»**

*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.

**Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?**

**Правильное, или рациональное питание** – *это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний*. ***Одним словом, правильное питание – это здоровое питание***

*Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:*

*Во-первых,* **полноценным**, *содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.*

*Во-вторых,***разнообразным***, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.*Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

*В-третьих,***доброкачественным** - *не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.*

*В-четвертых,***достаточным** *по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.* Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.