****

**Важные принципы питания ребенка.**

 **Питание должно быть разнообразным, сбалансированным, чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами, в пищевом рационе должны присутствовать белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, макро- и микронутриенты.**

****

**Однообразная пища быстро «приедается», ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков, снижению усвояемости пищевых веществ, то есть – к неполноценному питанию и нарушению жизнедеятельности организма.  Вегетарианство, неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.**

****

**Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, хлеб.**

**Очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда;**

****