Правильному питанию в ДОУ уделяется очень большое внимание .

Ведь здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды.

Но дело в том, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы,

поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

Вот основные принципы правильного питания:

каждый день на столе должны быть продукты, которые полностью закрывают потребность организма в питательных веществах;

 питание должно быть сбалансированным;

пищу рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, а также от фастфуда лучше отказаться;

если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно скорректировать.

Воспитатели стараются донести до родителей разными спосособами , что еда должна быть полезной и пищевые привычки мы прививаем детям сами.

Воспитатели проводят мастер-классы с родителям, флешмобы в которых с удовольствием принимают участие и дети. Благодаря такой слаженной работе родители все чаще разговаривают с детьми о правильном питании и стараются покупать здоровую еду.