

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Что значит правильное питание для ребенка? Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль. Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.



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:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов.



Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.



ЗАНИМАЕМСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ФРУНЗЕНСКОМ РАЙОНЕ

Во Фрунзенском районе Санкт-Петербурга три учреждения физкультурно-спортивной направленности, подведомственные администрации района (бесплатные):

Спортивная школа олимпийского резерва «Купчинский Олимп»:

- Отделение баскетбола. Прием детей с 7 лет.
- Адрес: Софийская ул., д.40, корп.4. Телефон 8 (812) 49087-77.
- Сайт:

Спортивная школа «Лидер»:

- Отделения: легкая атлетика, футбол, регби, пулевая стрельба, адаптивный спорт. В зависимости от вида спорта прием детей от 6 до 10 лет.
- Адрес: Софийская ул., д.33, корп.1. Телефон: 8 (812) 268-31-86.
- Сайт:

Центр физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района:

- Отделения: актуальную на текущий год информацию см. на сайте.
- Адрес: Софийская ул., д.38, корп.2. Телефон: 8 (812) 24626-29.
- Сайт:

Ближайшие спортивные центры в нашем микрорайоне (на платной основе):

- Футбольный клуб «Санкт-Петербург» - ул.Празжская, дом 10.
- Клуб художественной гимнастики gond_de - ул. Белы Куна, дом 34.
- Школа художественной гимнастики Balance - ул.Турку, дом 24 к2.
- Футбольный клуб «Дельта» - ул. Белы Куна, дом 32.
- Секция настольного тенниса в СК МЧС – ул. Фучика, дом 10.
- Центр спорта, здоровья и творчества "ПУМА" - ул. Празжская, дом 48/50.
- Школа футбольного мастерства «Невский Фронт» - ул. Празжская, дом 32.
- Клуб Единоборств "CORONA" - пр. Славы, дом 55.

