

«Рацион питания: основные группы продуктов».

У детей дошкольного возраста должен быть сбалансированный рацион и включать все основные группы продуктов:



- ❖ мясо и мясопродукты,
- ❖ рыбу и рыбопродукты,
- ❖ молоко и молочные продукты (в том числе кефир, йогурт, ряженку, творог, сыр, сметану),
- ❖ яйца,
- ❖ хлеб (предпочтительнее из муки грубого помола) и хлебобулочные изделия,
- ❖ крупы (лучше гречневую и овсяную) и макаронные изделия,
- ❖ пищевые жиры (сливочное масло и растительные жиры – подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масло).