Правильное питание - почему это важно?

Когда ребёнок питается сбалансированно в саду, это напрямую влияет на его самочувствие, развитие и даже успеваемость. Вот как это работает:

- **Энергия для игр и занятий.** Сбалансированный рацион (белки, жиры, углеводы) даёт ребёнку силы активно двигаться, учиться новому и концентрироваться на занятиях.
- **Крепкий иммунитет.** Многие витамины помогают организму противостоять инфекциям. Если ребёнок получает их регулярно, он реже болеет.
- **Гармоничное развитие.** Витамины и минералы «подсказывают» организму, как правильно строить кости, зубы, нервную систему, поддерживать работу сердца и других органов.



А что с витаминами? Разбираемся!

- **Витамин С.** Это антиоксидант: он помогает тканям восстанавливаться, поддерживает кроветворение и укрепляет защитные силы. В саду его можно найти в свежих овощных салатах, фруктах (цитрусовые, киви, чёрная смородина), а также в компотах. Иногда в садах проводят искусственную С-витаминизацию третьих блюд (компотов, киселей) — это дополнительная мера профилактики дефицита.
- **Витамины группы В.** Они критически важны для работы нервной системы, обмена веществ и энергии. Например, В2 (рибофлавин) есть в молочных продуктах, В1 (тиамин) — в крупах и мясе, В6 — в мясе, рыбе, овощах. Дефицит витаминов группы В у дошкольников встречается нередко, поэтому разнообразие рациона в саду — это большой плюс.
- **Витамин D.** Он нужен для усвоения кальция и фосфора, то есть для крепких костей и зубов. Часто в регионах есть природный дефицит этого витамина, поэтому в меню могут специально включать обогащённые продукты или использовать йодированную соль (это тоже часть профилактики — йод важен для обмена веществ).
- **Другие важные элементы.** Не только витамины: железо (из мяса, гречки) помогает бороться с анемией, кальций и фосфор (из молочных продуктов) строят скелет, а цинк (из мяса, бобовых) поддерживает иммунитет и рост клеток.