

Про раціональне харчування дітей

Піраміда харчування



Турбота про раціональне харчування дітей в нашій країні повинно стати державною задачею. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людей з урахуванням їх віку, полу, характеру діяльності та інших факторів. Харчування дітей – надзвичайно важлива проблема будь якого суспільства, і в цьому не можна не погодитися. Вірно організоване харчування підростаючого покоління має велике значення для нормального фізичного та розумового розвитку дитини, тому як саме в перші роки життя формуються життєво важливі системи організму. Для успішного вирішення цієї задачі необхідно розвивати харчування на науково-гігієнічній основі. Необхідно досягти різкого підвищення якості та культури харчування, використовувати сучасні прийоми кулінарної обробки продуктів. Однак без відповідних знань, про те, що потребує організм людини, які харчові цінності, не може бути забезпечене раціональне використання продуктів, та у результаті правильне та повноцінне харчування. Тому для вирішення цих проблем необхідно залучати фізіологів, дієтологів, психологів та робітників з сфери організації харчування, розробивши національну програму оздоровлення дітей дошкільного віку. Відомий радянський вихователь В.А. Сухомлинський писав: «Я не боюся ще і ще раз повторювати: піклування про здоров'я – найважливіша турбота вихователя. Від життєрадісності, здоров'я, жвавості дітей залежить їх духовне життя, розумовий розвиток, сила знань, віра у свої сили». Тому в організації харчування дітей дошкільного віку важливо розуміти належність свого піклування до духовного, інтелектуального розвитку суспільства.