

Рекомендации родителям по организации питания детей дома.

- ❖ Питание должно быть разнообразным.
- ❖ Пища должна быть безопасной.
- ❖ Обеспечение высоких вкусовых качеств приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой.
- ❖ Пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 7 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.
- ❖ Для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- ❖ Соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.
- ❖ Ребенок должен есть с аппетитом и не переедать.