



ПАМЯТКА для родителей



Некоторые правила здорового питания детей

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренным, запеченным кулинарным изделиям.