

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Рекомендуем в вечернее время и в выходные дни опять вспомнить принципы рационального питания, знание которых является, по сути, азбукой здоровья: питайтесь максимально разнообразно, включая в повседневный рацион возможно больший ассортимент продуктов животного и растительного происхождения, старайтесь потреблять максимальное количество свежих фруктов и овощей, не пере едайте, не злоупотребляйте сахаром и кондитерскими изделиями.

Основу питания должны составлять молочные продукты. Очень полезны кисломолочные продукты, которые обладают способностью нормализовать микрофлору кишечника, и содержит биологически активные соединения, положительно влияющие на организм растущего ребенка. Все положительные качества молочных продуктов сохраняют творог и сыр, йогурты, простокваши.

Источником полноценного белка является рыба. Рыба содержит жирные полиненасыщенные кислоты, важные для организма микроэлементы, как йод и фтор.

Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети должны получать свежие фрукты и соки.

Пить ребенку надо давать по потребности. В пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

К каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак -молоко, кофе, чай.

В обед - суп, компот, кисель. Можно давать ягоды, фрукты. На полдник - молоко, кефир, йогурт, чай, настой шиповника. К ужину - кисель, молоко.

Предлагаем примерное меню для детей в выходные дни.