

Памятка для родителей



- 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 приёме пищи нужно 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 сократить количество потребляемой 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.**
- 9. Самое главное, не принуждать детей есть ту или иную пищу насильно. Если вы хотите убедить ребенка съесть полезное, но нелюбимое блюдо, постарайтесь его заинтересовать, расскажите о пользе этого продукта, красиво украсьте кулинарное изделие.**