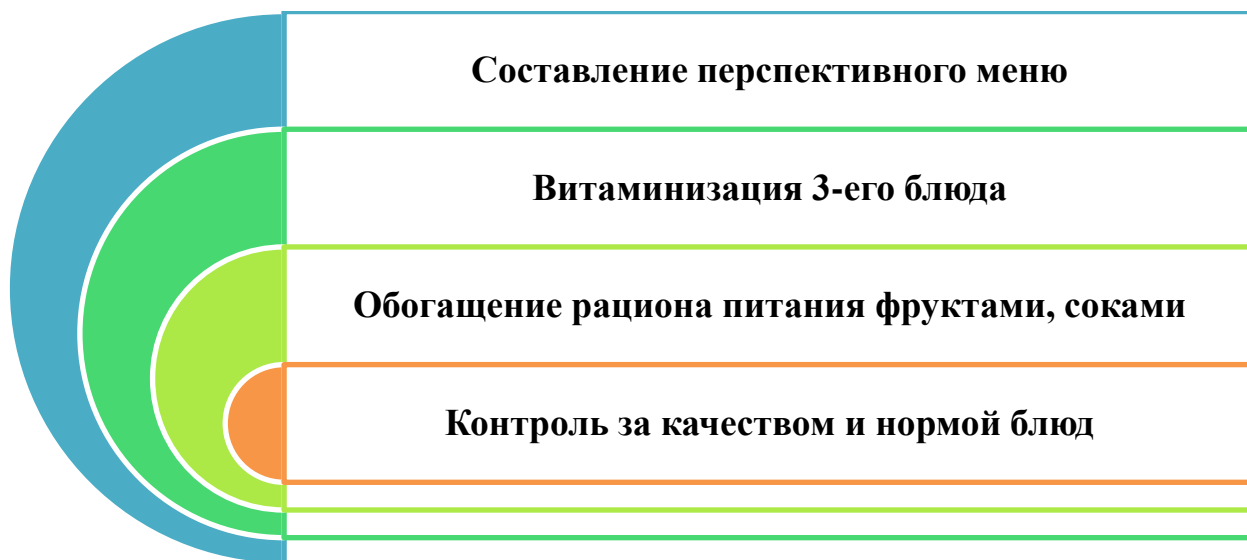


Рекомендации по организации рационального питания детей в летний период

Рациональное питание должно быть разнообразным и сбалансированным по всем компонентам, физиологически полноценным питанием здоровых детей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни.



Обогащение рациона питания в летний период происходит за счет:

- повышения калорийности пищи на 5-10 % (молочные продукты);
- расширенного ассортимента блюд (сезонные фрукты);
- внедрения второго завтрака в виде фруктовых соков;
- добавления зелени в супы;
- изготовления компотов из свежих фруктов и сухофруктов (кураги, изюма);
- использования йодированной соли.