***Все о детском питании***

Питание должно быть максимально разнообразным.

Есть следует ***4-5*** раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.

При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи и фрукты.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.

Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир,биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум ***2*** раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно ***3-5*** разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

Рекомендуется ограничить употребление соли. Следует употреблять ***только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.***

Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.

Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным, запеченным кулинарным изделиям.

***Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных разнообразных продуктов, правильно подобранных и приготовленных.***