



Основные принципы правильного питания:

- ✓ В рационе должны быть все необходимые питательные вещества
- ✓ Питайтесь сбалансированно
- ✓ Предпочитайте вареную, тушеную, запеченную или приготовленную на пару пищу
- ✓ Учитывайте аллергии и индивидуальные особенности ребенка

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Сасовском районе» информирует - формирование правильных пищевых привычек у детей начинается с правильно подобранного рациона.

Самое важное для растущего организма — белок. Обязательно включайте растительные белки из бобовых и зерновых — они по содержанию белка сравнимы с мясом, яйцами и рыбой.

Детям также необходимы незаменимые аминокислоты, жиры, богатые витаминами А и Е, фосфолипидами и ПНЖК. Лучшие источники жиров — молоко, масло, яйца

Углеводы детям младшего возраста нужны меньше, чем белки и жиры. Полезными источниками углеводов являются фрукты, овощи, свежие соки, ягоды.

Витамины А и D особенно важны — их нехватка вызывает рахит и проблемы с эндокринной системой. Минералы кальций, железо и йод — незаменимы для здоровья.

#санпросвет