

Для Вас, родители!

Рекомендации по организации питания детей
в домашних условиях вечером и в выходные дни.
(чем лучше кормить ребенка).

Завтрак:

Сосиски с овощным гарниром или молочная каша, творожники, ленивые вареники со сметаной, йогурт, сыр. Чай с лимоном и с кондитерскими изделиями (печенье, кексы, галеты и т.д.) или с бутербродом с сыром.

Фрукты

Обед:

Овощные салаты с растительным маслом.

Мясные бульоны, куриные бульоны или заправочные супы с хлебом.

Мясные, куриные или печеночные котлеты, суфле с овощными гарнирами, картофельным пюре, зеленым горошком.

Соки, компоты, напитки из цитрусовых, кисели.

Полдник:

Оладьи или блины со сметаной или с джемом.

Ряженка, бифидок, или йогурт.

Позже, через 1 час: фрукты, орехи, сухофрукты (курага, изюм и т.д.).

Ужин:

Творожные запеканки, можно с курагой или изюмом.

Рыба (отварная) с гарниром (пюре, тушеные овощи и т.д.).

Чай с лимоном и с кондитерскими изделиями.

на ночь – фрукты или молоко.

Употребляйте в пищу только йодированную соль, продукты, содержащие соли кальция.

Большое внимание следует обратить на питание в период эпидемии, у детей возможны нарушения минерального и белкового обмена. В рацион питания необходимо включать: картофель, горох, фасоль, курагу, любые орехи, минеральные воды, желательно в теплом виде, компоты, кисели. В меню должны входить продукты с большим количеством белка — отварное мясо, творог, сыр.