Как правильно кормить ребенка чтобы он был здоров? С едой дети получают необходимые для роста и развития белки, жиры и углеводы. Все эти вещества должны поступать в балансе. Иначе начнутся проблемы со здоровьем.

**Как кормить ребенка правильно:**

* Ребенок должен всегда завтракать.
* На обед лучше всего предложить суп.
* Не посещайте с детьми рестораны фаст-фуда.
* Еду для ребенка лучше тушить, варить, запекать в фольге, в духовом шкафу на гриле.
* Еда не должна быть очень соленой. С пищей можно потреблять не больше 5 гр соли в сутки.
* В рационе должно быть минимум сахара. Для утоления жажды лучше пить обычную или минеральную воду.
* Питание должно быть дробным и регулярным. 3 основных приема пищи плюс два дополнительных.
* Включайте в рацион достаточное количество полезных для детей и подростков продуктов: курицу, телятину, индейку, нежирные сорта рыбы, творог, молоко, кефир, биойогурты, фрукты, овощи (кроме картофеля), орехи, крупы (кроме манки).
* Исключите из рациона детей: колбас­ные изделия, майонез, консервы,

белый хлеб, сладкие газированные напитки, чипсы, соленые орехи, сухарики.