

Основные принципы питания детей

Регулярность. Ребенок должен питаться регулярно, оптимально соблюдать режим питания

Разнообразие. Рекомендуется с детства формировать у ребенка привычку к разнообразным продуктам и блюдам

Энергетическая ценность пищи должна быть равна энергетическим тратам растущего ребенка

Удовольствие от приема пищи ребенок получает за красиво оформленным столом, соблюдая правила этикета

Безопасность. Необходимо строго следить за сроком годности, составом и правилами хранения продуктов