

Какие продукты лучше исключить из детского меню?

В детском меню рекомендуется исключить продукты с высоким содержанием жира, сахара и соли, а также пищевые продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию у детей.

-Это включает в себя жареные блюда, мясные консервы, соленья, маринады, газированные напитки, шоколад, орехи, цитрусовые, виноград, дыню и разноцветные конфеты-драже. Их употребление в больших количествах может привести к различным заболеваниям и негативно сказаться на здоровье детей.

-Вместо этого предпочтительно включать в рацион детей более полезные продукты, такие как свежие фрукты и овощи, нежирные молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыбу, злаки и каши, которые содержат важные питательные вещества для здоровья растущего организма.

...
**КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ ДЕТСКОГО МЕНЮ**



**ГАУ ВО ЦППМС
Вязниковский филиал**



**Советы от доктора
Дубровой И. В.**