

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **для батьків щодо організації раціонального та дієтичного харчування дітей удома**

- Сформууйте для дитини певний розпорядок прийому їжі та дотримуйтеся його.
- Не підгодовуйте дитину між прийомами їжі.
- Не змушуйте дитину з'їдати багато їжі. Здорова дитина з'їдає стільки, скільки потрібно для неї.
- Включайте до раціону дитини страви, що рекомендовані для її віку, та ті, що готують у дошкільному навчальному закладі, зокрема киселі, каші, овочеві страви.
- Навчіть дитину користуватися ложкою та виделкою, сформууйте навички культури споживання їжі.
- Не годуйте дитину перед приходом до дошкільного навчального закладу.
- Пам'ятайте, що харчування під час дієти має бути дієтичним не лише в дошкільному навчальному закладі, а й удома.
- Доповнюйте раціон дитини тими поживними речовинами, яких дитина не отримала в дошкільному навчальному закладі. Не давайте дитині жирної їжі, цукерок та ковбас.
- Пам'ятайте, що вечірній прийом їжі має відрізнятися від того, що дитина їла в дошкільному навчальному закладі. Наприклад: якщо в обід дитина їла м'ясо, на вечерю приготуйте їй відварну рибу; якщо кашу та овочі на полуденок — приготуйте страву з кисломолочного сиру тощо.
- Виключіть з раціону дитини за дієтичного харчування такі продукти харчування: жирне м'ясо, печінку, міцні бульйони, свіжий хліб, смажені яйця, квашені та мариновані овочі, какао та здобу.
- Припускайте, а не пасеруйте овочі під час приготування страв для дієтичного харчування.
- Обов'язково виключіть з раціону дитини за дієтичного харчування смажені страви.
- Обмежте або виключіть узагалі, залежно від призначеної дієти, сіль та смакові приправи.