Правильное питание детей дошкольного возраста

 | |

Вопросы питания детей дошкольного и школьного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые Вы используете, не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.) Но их не стоит давать детям. С середины 70-х годов пика достигли желудочно-кишечные заболевания у детей 7-8 лет, что как раз было вызвано употреблением в пищу полуфабрикатов.