ПАМ’ЯТКА

Здорове та безпечне харчування влітку

Літні канікули – чудова, найулюбленіша пора учнів, можливість набратися свіжих сил, оздоровитися та відпочити від навчання. Шановні дорослі, зверніть увагу на організацію здорового та безпечного харчування дітей та молоді під час канікул влітку. Необхідно бути пильними і уважними, щоб уберегти молодь і дітей від кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук».

Підростаючому поколінню слід дотримуватися наступних правил:

- ретельно мити руки з милом: перед вживанням їжі, після повернення з вулиці, після кожного відвідування вбиральні;
- за можливості користуватися індивідуальним посудом;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються продукти; харчуються діти;
- регулярно мити з миючим засобом та обдавати окропом посуд;
- не вживати воду з неперевірених джерел, використовувати лише питну воду;
- перед споживанням, овочі, фрукти, ягоди необхідно добре промити питною водою;
- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності;
- не вживати некип'ячене молоко.

Дотримуватись питного режиму:



Організувати дитині здорове та безпечне харчування



літні канікули – літні канікули – літні канікули – літні канікули – літні канікули



Чверть *дитячої тарілки здорового харчування* має складатися з кольорових овочів, їх можна використовувати для перекусів



Інша чверть *дитячої тарілки здорового харчування* має складатися з кольорових фруктів, які слід використовувати замість готового соку (обмежтесь 1-ю склянкою на день) Користь від свіжого фрукту величезна!



Для ***здорового харчування дитини***, обирайте продукти, зроблені з мінімально обробленого цільного зерна. Цільнозернові - це цільна пшениця, коричневий рис, продукти, що з них вироблені (наприклад, макарони). Пам’ятайте, що чим менше обробки,тим краще для здоров’я дитини.



Для споживання підростаючим поколінням ***необхідних вітамінів***, обирайте білки тваринного походження - м'ясо птиці, яйця та рибу, а також бобові, горіхи, насіння соняшника. Уникайте червоного а також обробленого м’яса.

обробленого м’яса.

літні канікули – літні канікули – літні канікули – літні канікули – літні канікули

НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦЗ ТА БЖД ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ