

Поради батькам щодо харчування дітей влітку

У літній період значна частина дітей проводить канікули вдома. Ідучи на роботу, батьки намагаються забезпечити дітей продуктами харчування на весь день. Водночас літня температура повітря сприяє швидкому псуванню їжі та підвищує ризик виникнення харчових отруєнь та гострих кишкових інфекцій.



Щоб убезпечити дітей, варто подбати про те, щоб їхній раціон складався лише з безпечних та якісних продуктів, насичених білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та природними мінералами.

Під час купівлі швидкопсувних продуктів – ковбасних та м'ясних виробів, молочних продуктів – обов'язково перевіряйте дату виготовлення та кінцевий термін споживання. Зберігайте такі продукти у холодильнику за температури не вище +4 - +6 °C та не купуйте їх із запасом. Краще частіше поповнювати холодильник свіжими продуктами.

Фрукти та овочі перед споживанням необхідно ретельно мити. Не використовуйте плоди з ознаками псування, гнилі або пошкоджені. Для дітей молодшого віку краще фрукти та овочі перед споживанням обдавати кип'ятком.

У літній період бажано обмежити споживання кондитерських виробів із кремом, замінивши торти і тістечка на сезонні фрукти та ягоди.

Не слід купувати морозиво в пошкодженій упаковці, зі слідами підтавання чи деформації, що відбуваються внаслідок повторного заморожування.

Забезпечте дитину на весь день питною водою (не менше 2-3 літрів). Для пиття рекомендується використовувати кип'ячену воду з централізованого водопостачання або фасовану бутильовану питну воду промислового виробництва, що має належне маркування щодо походження, безпеки та якості.

Привчайте дітей до особистої гігієни, зокрема до миття рук з милом після прогулянок, після відвідування туалету, перед кожним прийманням їжі.

Дбайте про здоров'я своїх дітей!

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**