



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Как кормить детей в период высокого риска ОРВИ

- ✓ **Давать горячий сытный завтрак:** кашу из цельных зерен или блюдо из яиц.
- ✓ **Включить в меню несколько видов фруктов в день:** свежие, консервированные или сухофрукты; лучше цитрусовые, яблоки, груши.
- ✓ **Давать салаты два раза в день:** из свежих, вареных или запеченных овощей; желателно тыквы, репы, свеклы, моркови, пастернака.
- ✓ **Давать блюда из жирной морской рыбы:** два раза в неделю.
- ✓ **Добавлять в салаты и овощные гарниры растительное масло:** не менее двух столовых ложек на блюдо.
- ✓ **Выбирать продукты местных производителей:** особенно исключить импортные рыбу, мясо, курицу, приправы.
- ✓ **Предлагать часто несладкие напитки:** простую негазированную воду, несладкие морс, компоты.