

Čo treba urobiť pre správnu výživu detí:

- vrátiť sa k tradičným potravinám našich predkov,**
- znížiť príjem tukov,**
- nevynechávať z jedálneho lístka chudé mäso,**
- mäso podávať so zeleninovou prílohou,**
- časť zeleniny konzumovať v surovom stave,**
- pravidelne konzumovať cibuľu a cesnak,**
- považovať mlieko a mliečne výrobky za základný zdroj vápnika,**
- zvýšiť príjem masla,**
- nepovažovať sóju za plnohodnotnú náhradu bielkovín, mäsa a mlieka,**
- nezabúdať na pravidelnú konzumáciu rýb a výrobkov z nich,**
- príjem sladkostí nahradiť ovocím,**
- nepoužívať soľ a koreniny v nadmernom množstve,**
- dbať na dostatočný príjem tekutín v priebehu celého dňa,**
- naučiť deti jesť striedmo, pravidelne a bez náhlenia.**