

Правила выбора полезных продуктов для ребенка

- ✚ Выбирайте продукты с пометкой «Предназначены для питания детей раннего возраста» или продукты специально для детского питания.
- ✚ Внимательно читайте этикетки, обращайте внимание на цвет и консистенцию продуктов: если какой-либо из компонентов продукта вызывает у вас сомнение, лучше отказаться от покупки.
- ✚ Продукты для детей не должны содержать пищевых добавок, консервантов, стабилизаторов и прочей «химии».
- ✚ Продукты должны содержать минимум соли или сахара, а лучше не содержать их совсем.
- ✚ Обращайте внимание на срок хранения: натуральные продукты не могут иметь длительного срока годности, особенно это касается молочной продукции. Если срок хранения таких продуктов превышает несколько суток (обычно 3–5), от таких продуктов лучше отказаться.
- ✚ Обязательно пробуйте все продукты сами перед тем, как дать их детям: продукт может оказаться чересчур сладким или ароматизированным.

Источник: https://www.9months.ru/pitanie_malysh/5863/vospitanie-vkusa-priuchaem-rebenka-k-zdorovomu-pitaniyu