**Питание для детей во время карантина: что нужно знать**

Во время вынужденного пребывания дома в связи с карантином из-за коронавируса велик шанс есть много вредного. Не стоит забывать, что в этот период важно, чтобы организм получал все необходимые элементы.

Каждый прием пищи очень важен для здоровья ребенка! Если в семье пропуск завтрака — это норма, то, к сожалению, риск развития ожирения и сопутствующих заболеваний у них высоки.

Обед — не менее важный прием прием пищи: он должен быть максимально плотным и сытным. Ужин нужно сделать самым легким приемом пищи, ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

⠀

Помните про правила пищевой пирамиды. Вот что должно входить в рацион ребенка в течение дня:⠀

Овощи  — 35-40 % всей пищи в сутки;

Фрукты, каши, хлеб  (цельнозерновой) — 30-35 % всей пищи в сутки;

Мясо, рыба, яйца, молочные продукты  — 20-25 %

Полезные жиры (масла преимущественно растительные (оливковое, льняное, тыквенное, кунжутное), орехи (кроме арахиса и кешью), семечки (не жаренные), полезные сладости — 5-10 %.