

Як вибрати смачні та корисні ласощі для дітей

1

Додайте до раціону дитини:

- фрукти (яблука, апельсини, банани, ківі) — багате джерело вітамінів, які зміцнюють імунітет;
- сухофрукти (курага, родзинки), які містять клітковину та природні цукри для енергії;
- горіхи — цінне джерело корисних жирів і білків, що сприяють розвитку мозку.



2

Створіть набори із різноманітних фруктів і невеликої кількості горіхів.



3

Замініть звичайні солодощі на домашнє печиво.



4

Додавайте до перекусів сезонні продукти — цитрусові, гранат або хурму.



5

Вибирайте продукти без пошкоджень і зайвих добавок (глазурі, солі).



6

Зважайте на можливу алергію в дитини.



7

Уникайте надмірного споживання горіхів — це калорійний продукт.

