

## ПИТАНИЕ. ПИТЬЕВАЯ ВОДА

Организм детей трудно адаптируется к перемене пищевого рациона — составу пищи, ее объему и даже способам приготовления.

❁ Если ребенок на грудном вскармливании, маме лучше резко не менять меню и не пробовать экзотических блюд, так как неизвестно, как на это будет реагировать желудок малыша.

❁ Еду для маленьких детей лучше взять с собой (быстрорастворимые каши, хлопья, банки с детским питанием). И ни в коем случае не готовьте пищу ни для себя, ни для ребенка на некипяченом молоке!

❁ Тщательно мойте руки, посуду и все овощи и фрукты, которые вы планируете употребить в пищу. Детям, как ни странно это звучит, нужно все мыть с мылом, даже яблоки, впоследствии очищаемые от кожицы. После этого промойте их в проточной воде и ополосните кипяченой или бутилированной водой.

❁ Ребенок старше трех лет может питаться за общим столом. В отелях, предназначенных для семейного отдыха, есть специальное меню для детей.

Основные рекомендации по питанию на курорте для детей старшего возраста (и взрослых):

- ❁ необычные блюда не должны составлять более четверти рациона;
- ❁ не стоит есть: готовые салаты, особенно если в них перемешаны сырые и вареные продукты; экзотические блюда, которые вы никогда не пробовали; острые соусы; слишком пережаренные блюда; десерты с жирным кремом;
- ❁ если есть хоть малейшее сомнение относительно доброкачественности и пригодности в пищу того или иного продукта, лучше от него отказаться;
- ❁ выбирайте молочнокислые продукты, свежие овощи и фрукты в твердой кожуре, отварные, печеные и тушеные мясо и рыбу с гарниром из отварных овощей или круп.
- ❁ В европейских странах, как правило, водопроводная вода вполне нормальная. Но пить следует только кипяченую или бутилированную воду.
- ❁ В экзотических странах (Азия, Восток, Латинская Америка, Африка) нужно пользоваться только бутилированной или кипяченой водой. Если вы будете отдыхать в странах Африки и Азии, то такую воду рекомендуется использовать даже для чистки зубов и умывания.