**«Безопасный приём пищи**

**в летний период»**

Обычно на каникулах родители стараются побаловать своих детей чем-либо вкусным. Советуем уделить питанию ребенка особое внимание. Каникулы должны стать периодом восстановления и накопления сил ребенка. Для этого следует включать в его рацион молочные и мясные продукты, овощи и фрукты.

***Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов!***

**Родители, проверяйте, что едят Ваши дети!**

**Что пить?**

Не пейте холодную воду. Вода должна быть комнатной температуры, без газа, сахара и красителей. Также вас освежит горячий чай, лучше зеленый. Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода с лимонным соком и свежевыжатые соки, особенно апельсиновый.

**Что есть?**

В жару пища должна быть легкой: рыба, много свежих овощей, фрукты. Полезны салаты, окрошки из молодой свеклы, хлебного кваса, кефира, щавеля. Следует помнить, что в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений.

**Предупредим пищевые отравления!**

* мыть руки с мылом перед едой;
* тщательно мыть овощи и фрукты перед приготовлением или употреблением;
* если осталась недоеденная пища, храните её только в холодильнике, а продукты, приготовленные для пикника, нужно хранить в переносных холодильных камерах;
* пить только кипяченую или бутилированную воду.

Самое главное правило при любых проблемах с желудочно-кишечным трактом - не рассчитывать только на свои силы,

а срочно обращаться к врачу.

**Тел. 03**