

Какую литературу можно порекомендовать родителям о правильном питании детей?

1. Детское питание от 0 до 7 лет / Ред. Т. Решетник. – М.: Эксмо, 2011.

В книге рассказывается, как правильно организовать питание ребенка в зависимости от возраста, как сделать безопасной обработку продуктов, представлено большое количество рецептов блюд из самых разных и, главное, полезных продуктов. Рекомендации, приведенные в данной книге, помогут вырастить своих детей здоровыми и крепкими, а содержащиеся в ней меню - сделать их питание разнообразным, богатым полезными и необходимыми для роста веществами.

2. Ситнова А. Про питание детей: без слёз и уговоров. – М.: Изд-во АСТ, 2020.

В книге рассказывается о том, сколько ребенок дошкольного возраста должен есть, чем его питание должно отличаться от питания взрослого, нужно ли ребенку давать витамины, нужно ли ограничивать его в сладком, как кормить малоежку. В книге также даются советы о том, как кормить ребёнка без стрессов, уговоров, самолетиков и паровозиков.

3. Ламм К., Фернхольм А. Большая книга о еде и детях. – М.: Попурри, 2020.

В этой книге вы найдете множество советов, как помочь ребенку освоиться в мире пищи, научитесь предупреждать аллергию, находить общий язык с маленькими гастрономическими скептиками и делать еду достаточно полезной и питательной для растущего детского организма. Автор предлагает «полезные трюки» в организации питания капризных детей.

4. Левадная А., Доктор аннамама, у меня вопрос. Как кормить ребенка? – М.: Эксмо, 2019.

В этой книге содержится подробная информация о рационе ребенка с первых дней жизни до школьных лет, основанная на самых актуальных исследованиях. Книга отвечает на вопросы о том, приготовить вкусную и полезную еду, составить сбалансированное меню, да еще и не спровоцировать пищевую аллергию, как принимать витаминные препараты, йод, как преодолеть патологические состояния у детей.

Титовец Т.Е., канд. пед. наук, доцент