**Рекомендации по организации рационального питания детей**

**в летний период**

Рациональное питание должно быть разнообразным и сбалансированным по всем компонентам, физиологически полноценным питанием здоровых детей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни.

**Обогащение рациона питания в летний период происходит за счет:**

* повышения калорийности пищи на 5-10 % (молочные продукты);
* расширенного ассортимента блюд (сезонные фрукты);
* внедрения второго завтрака в виде фруктовых соков;
* добавления зелени в супы;
* изготовления компотов из свежих фруктов и сухофруктов (кураги, изюма);
* использования йодированной соли.