

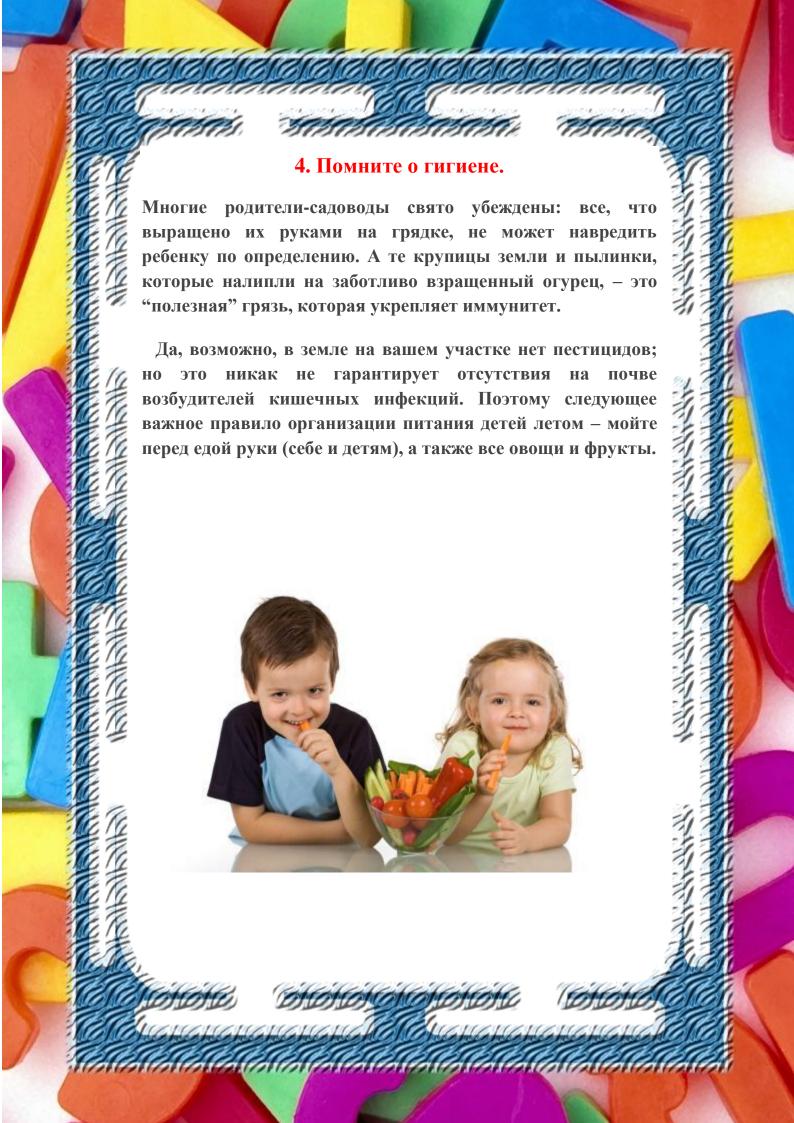


Или хотя бы в регионе, минимально отдаленном от вашего. Чем больше времени требуется на транспортировку продуктов из места происхождения в ваш город, тем больше вероятности приобрести товар, подвергнутый интенсивной химической обработке для того, чтобы продукты не испортились в пути. Если рядом на прилавке лежат персики из Испании и из Абхазии, то лучше выбрать вторые.



3. Не перекармливайте ребенка новыми для него продуктами.

Естественно, это важно в организации питания детей не только летом. Другое дело, что в сезон, когда прилавки магазинов чуть ли не ежедневно наводняются все новыми и новыми дарами природы, это особенно актуально. Зимой сложно представить ситуацию, когда карапуз сможет за один присест съесть два стакана клубники; летом же это совершенно обычная картина.



5. Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов.

В жару продукты часто портятся с невероятной скоростью (если, конечно, не хранятся постоянно в холодильнике). К примеру, вы купили йогурт и принеся домой, обнаружили, что баночки с йогуртом уже подозрительно вздулись. В случае если вы не соблюдали условия хранения тех или иных продуктов, лучше не экспериментируйте и не давайте их ребенку. Это чревато не только кишечными инфекциями, но и пищевым отравлением.



