

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Как сократить количество соли в детском меню»

- ✓ Сократите количество соли, добавляемой во время готовки:
  - в блюдах из мяса, рыбы, птицы – не более 0,5–0,8 процента;
  - в супах – не более 0,1 процента;
  - в гарнирах, салатах, винегретах, холодных и горячих закусках – не более 0,25 процента.
- ✓ Закупая соль, ориентируйтесь на количество, указанное в рецептурах блюд и кулинарных изделиях.
- ✓ Используйте только йодированную поваренную соль в регионах, дефицитных по йоду.
- ✓ Никогда не досаливайте ребенку готовую пищу и не разрешайте ему это делать. Если у ребенка уже сформировалась привычка к чрезмерно соленой еде, досаливайте ему пищу незаметно для других детей, после чего постепенно, в течение 1–2 недель, уменьшайте количество соли, стремясь полностью прекратить досаливать.
- ✓ Если вы используете готовые пищевые продукты и полуфабрикаты промышленного производства, содержащие поваренную соль, полностью исключите ее в процессе готовки.
- ✓ Выбирая продукты для детей, предпочтение отдавайте:
  - специализированным продуктам для детского питания (они всегда содержат меньше соли);
  - продуктам со сниженным содержанием поваренной соли (смотрите маркировку);
  - продуктам, в составе которых используется йодированная поваренная соль и другие соединения йода (например, йодированный белок).