Які продукти та напої покласти дитині у тривожну валізку?

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Вода

від 1 до 2л
в залежності від
віку дитини

Вага

треба обирати
найлегші з
доступних варіантів

Упаковка/тара

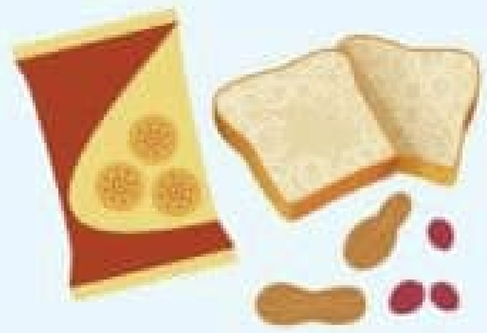
- стійка до механічних пошкоджень, не беріть скло
- візьміть консервний ніж для металевих банок

Невибагливість до умов зберігання

мають зберігатися при кімнатній температурі

Консерви Бобові та фрукти

- Овочі та фрутки – 200 г на добу
- М'ясні консерви із кашею – 300 г на добу
- Рибні консерви – 100 г на добу
- Згущене молоко – 100 г на добу



Цільнозернові, горіхи та насіння

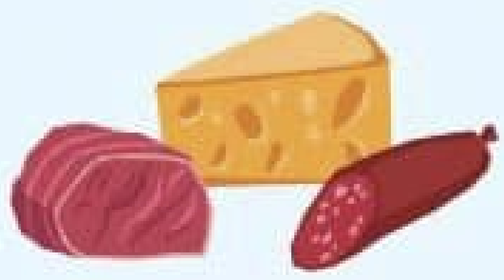
- Несолоні крекери, хлібці, цільнозерновий хліб – 50-100 г на день
- Батончики злакові (з горіхами і фруктами) – 30-60 г на день
- Горіхи або насіння – 50 г на день.

Овочі і фрукти - вимити, почистити і запакувати

- Морква, селера, буряк, цвітна капуста, солодкий перець – 200-300 г на день
- Яблука, груші, банани, цитрусові – 100 - 200 г на день

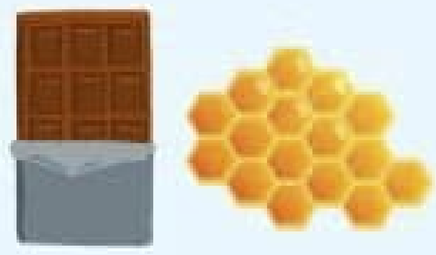
Сухі продукти

- Сублімовані каші, супи – одна-дві порції на день
- Сухофрукти – 50-100 г на день
- Чай – один-два пакетики на день



М'ясні вироби та твердий сир

- Ковбаса сирокопчена, буженина, балик – 50 г на день
- Твердий сир – 50 г на день



Цукор або мед

- До 25 г на день
- Шоколад – до 25 г на день