***Dekalog żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia***

1. Dziecko powinno codziennie jeść warzywa i owoce.
2. Należy codziennie podawać produkty białkowe, takie jak mleko( w tym mleko modyfikowane przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym), maślankę, kefir lub jogurt.
3. Dziecko powinno codziennie spożywać pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż.
4. Chude mięsa czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa, trzy razy w tygodniu, jaja kurze- w dni, kiedy nie jest spożywane mięso.
5. Mięso drobiowe powinno być spożywane dwa, trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.
6. Wskazane jest spożywanie przez dzieci ryb- raz lub dwa razy w tygodniu.
7. Posiłki dla dzieci powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczów roślinnych (najlepiej oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego), z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego.
8. Należy ograniczać dodatek soli i cukru do potraw i produktów spożywczych.
9. Należy ograniczyć spożywanie słodzonych napojów i pić czystą wodę.
10. Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawić się przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.