

Основные правила питания для детей и подростков при сахарном диабете



- дробное питание 5-6 раз в сутки;
- обязательный прием пищи в определенные часы;
- исключение продуктов с высоким гликемическим индексом;
- полноценная качественная по составу и сбалансированности пища;
- в рационе должно быть достаточное количество овощей;
- ограничение употребления продуктов с высоким содержанием животных жиров;
- калорийность пищи должна соответствовать возрасту ребенка