

## 10 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Следите, чтобы ребенок питался регулярно, не менее 4 раз в день.
2. Старайтесь включать в рацион ребенка разнообразные продукты.
3. Не разрешайте ребенку уходить в школу «на голодный желудок».
4. Постарайтесь удостовериться, что ребенок питался в школе, детском саду.
5. Организуйте последний прием пищи своему ребенку не позднее, чем за 2 часа до сна.
6. Постарайтесь, чтобы на завтрак ребенок получал кашу и творог, а в его обед были включены овощи.
7. Хорошо, если хотя бы раз в день ребенок будет есть мясо, курицу или рыбу.
8. Постарайтесь, чтобы ребенок достаточно пил воды, также готовьте ему морс, квас, соки.
9. Ограничьте употребление сладкого, острого, соленого.
10. Настаивайте на том, чтобы ребенок отказался от «пищевого мусора»: сухариков, чипсов, газировки.