**Правильное питание – залог здоровья**

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Важно сделать так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

***Для того, чтобы организовать правильное пита­ние ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:***

**Правило 1**

**Питание должно быть разнообразным**

**** Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

**Если ребенок отказывается, есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.**

**Правило 2**

**Питание ребенка должно быть регулярным**

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ



**Таким образом, построение правильного питания для детей требует учета особенностей организма ребенка, знаний некоторых правил и принципов здорового питания**

**Правило 3**

**Питание ребенка должно быть регулярным**

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии