**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА - ЭТО ВАЖНО.**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**
 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). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.
 **Правило 2. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ.**
Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ.
В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продлённого дня, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание.
 **Правило 3.** П**ИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНО ВОСПОЛНЯТЬ ЕГО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ.**
Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.
**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО- БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**