**«Правильное питание - основа здоровья»**

Для нормального роста и развития детей необходимо правильно организованное питание. Растущий и быстро развивающийся организм требует достаточной по количеству и полноценной по качеству пищи. Как недостаточное так и избыточное количество одинаково вредно для здоровья ребенка и может привести к расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ, снижению сопротивляемости организма, замедлению не только физического, но и психического развития.

К сожалению, мало кто из родителей утвердительно может ответить на вопрос «Правильно ли он кормит своего ребенка».

На беседе с родителями были подробно раскрыты актуальные вопросы по питанию ребенка:

- как заинтересовать детей правильно питаться, любить тушеные овощи, молочные блюда, кисели;

- соблюдается ли режим питания дома.

Были даны полезные советы родителям, как научить ребенка уважительно относиться к еде и приему пищи, уважать чувство голода и сытости, не спешить во время приема пищи, получать удовольствие от еды, поведению ребенка за столом.

Каждый ребенок заслуживает быть здоровым и жизнерадостным. Мы хотим, чтобы они росли сильными и активными, что благотворным образом скажется на его дальнейшей адаптации в школе и успешности обучения.

Врач-педиатр: Могер Н.Б.

Медицинские сестры: Гейнш С.Ю, Максюта Н.Ф, Белоус Е.Ю.