

## ***Укрепление здоровья детей через здоровое питание***

***Подготовила: воспитатель Рыжая Наталья Владимировна***  
***Июнь, 2023 г.***

---

Чтобы не потерять здоровье еще одного поколения завтра, об этом нужно говорить сегодня. Чтобы изменить вкусовые пристрастия взрослого человека потребуются намного больше затрат, чем правильно воспитать подрастающее поколение.

Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства. Как только это войдет в привычку, многие проблемы отпадут сами собой: привычная еда не будет казаться ребенку невкусной. Вы сами должны быть показательным примером: как можно чаще говорите с ним на тему здорового питания и о преимуществах здоровой еды.

- ***Утро*** начинайте с каши. В нее можно добавить ягоды или орешки. *Чтобы сердце качало кровь лучше, а она «бегала» по телу быстрее.*
- ***В течение дня*** обязательно много кушайте овощей и фруктов. Для иммунитета и отличного зрения.
- ***Обед*** должен быть очень сытным. С мясом курицы или говядины, или рыбы. Чтобы быть высоким, сильным и спокойным.
- ***На полдник*** полезен йогурт или творог с ягодами, бананом или орехами. Для крепких костей и зубов.
- ***И самое главное!*** Нужно пить много простой воды. Нашим клеткам нужна вода, как рыбкам в аквариуме.

Не пытайтесь давить на детей, так они станут еще более не послушными. Изредка балуйте детей их излюбленными блюдами и сладостями. Главное - знать меру.

Лучший способ приучить ребенка к здоровой пище – брать их с собой в магазин. Попросить их выбрать те фрукты, которые они любят. Если ваш

ребенок выбрал что - то, это значит, что его организм требует именно этого продукта питания.

Именно педагоги и родители могут сделать больше, чем врачи. Только совместными усилиями можно попробовать противостоять губительному воздействию рекламы на детей, развивать устойчивые навыки здорового питания.