

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- Дети должны употреблять такие же полезные продукты питания, как и взрослые, в количествах соответствующих их возрасту.
- Предлагайте вашим детям разнообразную пищу каждый день, включая цельные зерновые, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, а также мясо, рыбу и бобовые.
- Сократите количество сладких напитков и конфет, употребляемых вашими детьми.
- Сократите количество жареных и жирных продуктов, таких как чипсы, торты и выпечка, употребляемых вашими детьми.
- Детям необходимо пить молоко для того, чтобы их кости и зубы были крепкими и здоровыми.
- **Употребление полезных продуктов питания поможет детям избежать ожирения, оставаться здоровыми и сильными, добиваться успехов в учебе.**

