**ПАМЯТКА**

**СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.

2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)

3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.

4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.

5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.

6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!

7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

**ПОМНИТЕ:**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»**