Все о здоровом питании детей. Если человек с детства правильно ест, у него формируется здоровое пищевое поведение на всю жизнь.
20 ноября, во Всемирный день ребенка, мы поговорим о важнейшем факторе детского здоровья — рациональном питании.
Это надежная профилактика ожирения, кариеса, анемии, болезней сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

В наше время российские педиатры отмечают стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. У детей дошкольного возраста (3–7 лет) почти в половине случаев имеется лишний вес. Среди школьников каждый десятый мальчик и каждая пятая девочка больны ожирением. Важно помнить о том, что здоровые пищевые привычки у ребенка закладываются только в семье. Причем начинать лучше еще до того, как ваш ребенок появится на свет.

Советы по питанию в статье
<https://telegra.ph/Vsemirnyj-den-rebenka-11-14>