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>