

## 10 важных правил в рационе питания ребёнка, которые должны войти у него в привычку!

### Правило №1

Принимать пищу ребёнок должен 4-5 раз в день.

### Правило №2

Принимать пищу нужно каждый день в одно и тоже время.

### Правило №3

В течение дня пить побольше чистой воды.

### Правило №4

Употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов.

### Правило №5

Ребенок должен ежедневно потреблять молоко и молочные продукты.

### Правило №6

Стараться тщательно пережевывать пищу.

### Правило №7

Промежутки между приемами пищи должны составлять 3 – 3,5 часа.

### Правило №8

Первые и вторые блюда обязательно должны быть теплыми.

### Правило №9

Не кушать сухомятку.

### Правило №10

Чипсы и газировка – главные враги здорового питания!

