

## **Буклет для родителей**

Буклет «Правильно питаемся - здоровья набираемся!» был подготовлен для родителей воспитанников. Он был оформлен воспитателем Натальей Савиной в рамках недели «Подсчета калорий», проходящей в Югре.

Специалистами установлено, что для правильного питания, роста и развития ребенка требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен обязательно включать витамины и минералы, а также правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Воспитатель Ильзира Гравель рассказала родителям воспитанников группы дневного пребывания о правильном питании детей и вручила разработанные буклеты.

«Полноценное питание существенно влияет на умственные и физические способности, рост мышц и активность ребенка», - прокомментировали специалисты.



