

## Введение

Быть здоровыми, красивыми, энергичными хотят и взрослые, и дети. Для этого нужно всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- правильное питание
- физическая активность
- отказ от вредных привычек
- соблюдение режима дня
- закаливание

Из всех факторов, постоянно влияющих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Поэтому очень важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям ребенка и соответствовал его возрасту. При рациональном питании организм малыша ежедневно получает все жизненно важные питательные вещества, необходимые для их полноценного развития и роста.

Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины, макро- и микроэлементы. Их наличие влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.