

## Памятка для родителей Здоровый рост

Для того чтобы наши дети росли правильно, обратите внимание на следующие моменты:

**Здоровое питание.** Следует помнить что дело не в количестве, а в качестве пищи, которая должна включать «строительный материал для роста»

**Сон.** Всем известно что дети растут во сне и если ребенку не хватает сна, он растет медленнее. В особенности большего отдыха требуют гиперактивные дети. Они отказываются спать после обеда. Но очень важно чтобы они на это время приняли горизонтальное положение.

**Физическая активность.** Без движения все системы организма начинают давать сбой, в том числе и гормональный, который отвечает за рост. Сегодня дети чаще проводят время за компьютером, у телевизора нежели на улице. Много сидят, мало двигаются. В связи с этим нужно чаще выводить детей на улицу, больше играть в подвижные игры.