



№ _____ На № _____ Від _____

[illegible]

Невід'ємною складовою здорового харчування є достатнє вживання чистої питної води.

Організм дитини на 60–70% складається з води, і навіть незначне зневоднення негативно позначається на розумовій активності, настрої, роботі шлунково-кишкового тракту та загальному самопочутті. Питна вода повинна стати основним джерелом рідини для дитини протягом дня, особливо у навчальному процесі, коли важливо підтримувати оптимальний рівень зосередженості. Формування звички пити воду замість солодких напоїв є однією з простих і ефективних стратегій збереження здоров'я ([znaimo: Платформа про здорове шкільне харчування](#)).

Важливою складовою у формуванні навичок здорового харчування є спільні сімейні прийоми їжі, які не лише сприяють налагодженню емоційного зв'язку в родині, а й створюють умови для виховання відповідального ставлення до харчування. У таких умовах діти природним шляхом засвоюють принципи збалансованого раціону, вчаться розрізняти корисні та шкідливі продукти, формують усвідомлену культуру споживання їжі ([znaimo: Платформа про здорове шкільне харчування](#)).

З метою підвищення обізнаності батьків щодо принципів збалансованого харчування, здорового раціону та формування корисних харчових звичок у дітей, просимо сприяти розповсюдженню серед батьків інформаційно-просвітницьких матеріалів, розміщених на національній платформі ЗНАЇМО (<https://znaimo.gov.ua/>).

Т. в. о. директора Департаменту

Олег ДРЕБОТ

Світлана ПРИНЬКО
Альбіна ГНАТЧУК
55-08-10