Во всех странах 20 ноября в том числе, и в 2024 году традиционно отмечается Всемирный день ребенка. Данный праздник отмечают в честь принятия ООН в этот день в 1959 году Декларации прав ребенка и в 1989-м - Конвенции о правах ребенка, где провозглашаются равные права детей в области образования, воспитания, духовного и физического развития, социального обеспечения независимо от национальности, цвета кожи, имущественного положения, общественного происхождения.

Цель празднования Всемирного дня ребенка - привлечь внимание общественности к вопросам, направленным на улучшение условий жизни детей и повышение их уровня благополучия по всему миру.

Особое внимание уделяется рациональному питанию детей как надёжной профилактике ожирения, кариеса, анемии, болезней сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Проводится информационно-просветительская деятельность по популяризации принципов рационального и сбалансированного питания, пропаганде важности создания и поддержания здоровых пищевых привычек с юных лет. В социальных сетях и на официальном сайте размещаются публикации, посвященные тематике здорового питания детей.

Родителям необходимо понимать, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме. Так как здоровое питание важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности, родителям необходимо соблюдать определенные правила для сохранения здоровья ребенка:

- нужно учитывать энергетическую ценность рациона в зависимости от возраста и пола ребёнка;

- еда должна быть свежей и разнообразной, в рацион питания необходимо включить разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, свежие овощи и фрукты, орехи;

- предпочтение отдается щадящим режимам приготовления пищи: запекание, варка, тушение, припускание и приготовление на пару;

- обстановка должна располагать к принятию пищи: чистое и хорошо проветренное помещение, уютная атмосфера в доме, сервировка стола, красивая и удобная посуда. Отсутствие посторонних раздражителей (просмотр телепередач, неприятные разговоры и т. п.) способствует усвоению пищи.

В этот важный день каждому живущему на планете ребенку хочется пожелать счастливого детства, уюта, здоровья и благополучия.