**Консультація для батьків**

**Про раціональне харчування дтей дошкільного віку**

Харчування є одним з найважливіших факторів, що забезпечують нормальний потік процесів росту і розвитку дитини, стійкість до впливу несприятливих умов, високий функціональний рівень провідних систем організму.

Раціональне харчування – це харчування здорових дітей, що повністю відповідають віковим фізіологічним потребам організму в основних речовинах і енергії.

Залежно від віку діти повинні щодня одержувати певну кількість енергії, живильних, мінеральних речовин і вітамінів.

**Білки** є життєво необхідними речовинами й мають особливе значення в харчуванні дітей. Насамперед це основний пластичний матеріал, що йде на побудову кліток, тканин, органів. Необхідні вони також для утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну крові, вони формують з'єднання, які забезпечують імунітет. Білки беруть участь у процесах засвоєння жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. Особливо велика їхня роль у засвоєнні організмом вітаміну С.

**Жири** є джерелом енергії, вони необхідні для побудови клітинних оболонок, беруть участь в обміні речовин, відіграють роль запасного живильного матеріалу, забезпечують засвоєння багатьох вітамінів.

Найбільш легко засвоюються організмом молочні жири (вершкове масло, вершки, сметана), сутужніше - свинячий, баранячий, яловичий жир, тому їх не рекомендується використати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може привести до ожиріння.

**Вуглеводи** – головне джерело енергії, разом з білками й жирами вони беруть участь в обміні речовин. Більша частина харчового раціону дитини складається з вуглеводів, добова норма вуглеводів в 4 рази більше, ніж жиру і білка. Вуглеводи втримуються в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті вуглеводами цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється в жир і нерідко є однією із причин ожиріння, а надлишок солодощів сприяє розвитку карієсу зубів.

**Мінеральні речовини**, що входять до складу харчових продуктів, діляться на макроелементи, (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор) і мікроелементи (фтор, цинк, мідь, йод). Особливе значення в харчуванні дітей надається солям кальцію й фосфору, які формують кісткову й зубну тканини, входять до складу гормонів, беруть активну участь в обмінних процесах. Кальцію властиво протизапальна й антиалергічна дія.

**Вітаміни** відіграють роль каталізаторів в обмінних процесах, вони необхідні для росту й розвитку кліток, тканин. Вітаміни вводяться з їжею. Як правило, вони не синтезуються в організмі. Вітаміни діляться на 2 групи: жиророзчинні (А, D, Е, К) і водорозчинні (С, В).

Для чого потрібні вітаміни

* Вітамін А Потрібний для здорової шкіри й волосів, росту костей і розвитку зубів, гарного зору.
* Вітамін С Бере участь в утворенні енергії в клітках. Допомагає організму боротися з інфекціями.
* Вітамін D Допомагає росту й формуванню костей кістяка й зубів (особливо в дитячому віці).

Продукти, багаті на вітаміни

* Вітамін А - Печінка, яйця, молоко й молочні продукти, темно – зелені й жовтогарячі овочі, фрукти і ягоди (морква, обліпиха, абрикоси, гарбуз, цитрусові).
* Вітамін C - Яблука, смородина, шипшина, цитрусові, аґрус, капуста, картопля, перець, помідори, полуниця, салат.
* Вітамін D - Масло, молоко, жовтки яєць, морський окунь.

**Вода** – необхідна складова частина раціону, вона входить до складу кліток і тканин, бере участь у процесах, що забезпечують життєдіяльність організму; з водою видаляються кінцеві продукти обміну. Вода в організм надходить із продуктами (особливо багато її втримується у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). У добу кількість рідини, що надходить в організм дітей 3-7 років, повинне бути в межах 1,5-2 л. Потреба в рідині коливається залежно від сезону року, віку, індивідуальних особливостей дитини. Надлишкова кількість води не рекомендується, тому що це веде до перевантаження нирок, серця.

**Як правильно підібрати їжу.**

* Харчові продукти повинні містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.
* При кожному прийомі їжі варто вживати продукти із всіх чотирьох груп.
* Кількість їжі повинна бути достатньою.
* Не слід переїдати.
* Необхідно уникати штучних напоїв.
* Їжа повинна бути якісною й свіжою.

**Пам’ятка для батьків**

* **Режим харчування дитини вдома**

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

**Привчайте дитину:**

* перед прийомом їжі обов’язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
* під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
* після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

* Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.
* Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:
* привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п’ють, ложкою їдять тощо);
* виховувати слухняність, пошану до дорослих;
* заохочувати висловлювати прохання;
* навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою.

Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов’язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.

**Пам’ятка для батьків**

* **Як запобігти харчовим отруєнням**

Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

* Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.
* Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.
* Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.
* Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.
* Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.
* Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».
* Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.
* Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.
* Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.
* Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).
* Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

**Консультація для батьків**

**Святковий стіл у день народження дитини**

Наближається день народження Вашої дитини? Ви хочете потішити її і влаштувати найвеселіше свято з частуванням друзів і розвагами? Тоді ці поради — для Вас.

* Найчастіше дитина не бажає обмежитися кількома гостями на своєму святі. Вона хоче запросити на свято всю групу дитячого садка, бо всі діти без виключення — її найкращі друзі.
* Святкування дня народження у дитячому садку — вдале рішення, до якого вдаються більшість батьків. По-перше, тут є багато можливостей і простору для дитячих веселощів. По-друге, не треба домовлятися з батьками гостей — свято відбудеться під час перебування дітей у дошкільному закладі.

А яке ж свято без святкового столу? Не секрет, що у дошкільному закладі не дозволяють частувати дітей тортами з кремом, тістечками та солодкими газованими напоями. Як бути?

**Частування дітей у дошкільному закладі**

Минули ті часи, коли успіх свята визначали багатством наїдків на столі. Страви мають бути смачними і корисними. Діти не повинні страждати від переїдання та розладу шлунку.

У дошкільному навчальному закладі для харчування дітей заборонено використовувати:

• м’ясо та яйця водоплавної птиці

• м’ясні обрізки, субпродукти (за виключенням печінки та язика)

• річкову та копчену рибу

• гриби

• соуси, перець, майонез

• вироби у фритюрі, зокрема чіпси

• газовані напої, квас, натуральну каву

• морозиво, кремові вироби тощо

У дошкільному закладі на свято для дітей зазвичай готують солодкий стіл. У пункті 1.10 Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затвердженій спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров’я України від 17 квітня 2006 р. № 298/227 (далі — Інструкції) зазначено, що для частування дітей у дні народження, інші свята можна використовувати спечені у закладі пиріг, пиріжки або принесені батьками фрукти, ягоди, цукерки, печиво промислового виробництва.

З метою запобігання гострим кишковим захворюванням та харчовим отруєнням дітей суворо забороняється приносити у дошкільний навчальний заклад кремові вироби (торти, тістечка), морозиво, напої, зокрема солодкі газовані тощо.

Готуючи святковий стіл для дітей, варто віддавати перевагу печиву чи коржикам без крему, ягодам та фруктам. Утім треба пам’ятати, що продукти промислового виробництва — цукерки, зефір, мармелад, соки тощо — відповідно до пункту 4.4 Інструкції можна використовувати лише тоді, якщо вони мають супровідні документи, що підтверджують їх походження, безпечність і якість, відповідність вимогам державних стандартів. Супровідні документи мають засвідчувати гатунок, категорію, дату виготовлення на підприємстві, термін реалізації, умови зберігання (для продуктів, які швидко псуються, термін реалізації і час виготовлення позначаються у годинах).

У дошкільних навчальних закладах забороняється використовувати продукти, що містять синтетичні барвники, ароматизатори, підсолоджувачі, підсилювачі смаку, консерванти. (Згідно з пунктом 4.7. Інструкції)

Оскільки діти забезпечуються повноцінним харчуванням у дошкільному закладі, не варто перевантажувати їх солодкими наїдками. Доречними будуть «нейтральні» фрукти, що зазвичай не викликають алергію: яблука, банани, виноград тощо. Їх можна нарізати шматочками, нанизати на «шпажки» і гарно викласти на блюда.

Зазвичай головним пунктом святкового меню до дня народження є торт зі свічками. Проте у дошкільному закладі торт слід замінити короваєм або пирогом.

**Пам’ятка для батьків**

**Як не треба годувати дитину: 7 великих та обов'язкових "ні"**

* Не примушувати. Зрозуміємо і запам'ятаємо: харчове насильство-одне з найстрашніших насильств над організмом і особистістю, яке приносить шкоду і фізичну, і психічну. Якщо дитина не хоче їсти, значить, їй в даний момент їсти не потрібно! Якщо не хоче їсти тільки щось визначене, значить, не потрібно саме цього! Ніякого примусу в їжі! Ніякого відгодовування!

Дитина не сільськогосподарська тварина. Уточнення. Їжа, рівнозначна лікам (морква, лимон, яблуко, цибуля, молоко і т. п. - за порадою з лікарем), може пропонуватися більш наполегливо, однак тільки таким чином, щоб не викликати неприємних емоцій. Винайдіть ігровий привід, покажіть приклад, яскраво, весело умовте. Однак при активному небажанні, відразі - не наполягайте і не повторюйте пропозицій. Відсутність апетиту при хворобі є знак, що організм потребує внутрішнього очищення, сам хоче поголодувати, і в цьому випадку голос інстинкту вірніше будь-якого лікарського припису.

* Не нав'язуйте. Насильство в м'якій формі: вмовляння, переконання, наполегливі повторні пропозиції... Припиніть, і ніколи більше так не робіть!
* Не догоджайте. Нічого більше запланованого. Різноманітність-так, по можливості, але ніяких надмірностей. Ніяких харчових винагород, ніяких морожених, тістечок, цукерок і шоколадок за хорошу поведінку або зроблені уроки, тим більше за з'їдений проти бажання сніданок або просто так. Їжа - не засіб домогтися слухняності, не засіб насолоди; їжа - засіб Жити. Здорове задоволення від їжі, звичайно, необхідно, але воно повинно відбуватися тільки від здорового апетиту. Вашими цукерками ви досягнете тільки розбещеності і перекручення смаку, так само як і порушення обміну речовин.
* Не квапте. "Їж швидше! Ну що ти возишся?! А ну, хто швидше з'їсть?!" Їжа - не гасіння пожежі. Темп їжі-справа суто особиста. Поспіх в їжі завжди шкідливаий, а перерви в жуванні необхідні навіть корові. Якщо доводиться поспішати в школу або кудись ще, то нехай краще дитина не доїсть, ніж у метушні і паніці проковтне ще один недожованний шматок.
* Не відволікайте. Поки дитина їсть, телевізор повинен бути вимкнений, а нова іграшка прихована. Однак якщо дитина відволікається від їжі сама, не протестуйте і не підганяйте: значить, не голодна. Не потурати, але зрозуміти. Всі діти різни. Є діти зі своєрідними харчовими забаганками. Переважна більшість цих забаганок нешкідливі і можуть бути задоволені, проте деякі маленькі гурмани не проти часом закусити і сірниками, і чимось ще. Як правило, подібні ексцеси пов'язані з якимось порушенням обміну або якоюсь тимчасовою хімічною недостатністю (їдять крейду-організм просить кальцію). Порадьтеся з лікарем, постарайтеся розібратися, в чому справа. Зрозуміло, не можна дозволити дитині їсти що попало і в якій завгодно кількості (наприклад, необмежені дози варення або морозива). Не повинно бути харчових примусів, але повинні бути харчові заборони, особливо при діатезах і алергії. Дотримання всіх інших "ні" позбавить вас від безлічі додаткових проблем.
* Не турбуватися і не турбувати. Ніякої тривоги, ніякого занепокоєння з приводу того, чи поїла дитина вчасно і скільки. Стежте тільки за якістю їжі. Не приставайте, не запитуйте малюка: "Ти поїв? Хочеш їсти?" Нехай попросить, нехай зажадає сам, коли захоче, так буде правильно - так, тільки так! "... А як же годувати? .." Дуже просто. Якийсь час їжа повинна бути в межах досяжності, на очах у дитини. Якщо у вас немовля, то давати груди або пляшечку при прояві занепокоєння. Якщо малюк, то безнасильно запросити до столу, не утримуючи, якщо малюк не хоче. Якщо дитина постарше, то ви можете повідомити їй, що сніданок, обід чи вечеря готова, запропонувати поїсти - все, більш нічого. Їжа перед тобою: їж, якщо хочеш.

І звичайно ж, подавайте здоровий приклад. Бажано – у всіх відношеннях... Навіть у такому, здавалося б, елементарному питанні, як годування чада. Мова йде не тільки про здоров'я фізичне.

**Анкета для батьків**

**щодо організації харчування у дошкільному навчальному закладі**

Шановні батьки!

Просимо відповісти на запитання анкети і тим самим допомогти визначити можливі шляхи поліпшення якості харчування Вашої дитини у дошкільному навчальному закладі.

Відповіді на запитання позначте знаком «+», «-» або обведіть

1. Скільки років Вашій дитині? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Як часто Ви ознайомлюєтеся з денним меню у дошкільному навчальному закладі?

 Щодня

 Інколи

 Ніколи

3. Чи задоволені Ви якістю харчування дитини у дошкільному навчальному закладі?

 Так

 Не завжди

 Ні

4. Якщо Вас не задовольняє якість харчування дитини у дошкільному навчальному закладі, то чим саме Ви не задоволені? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Чи звертається до Вас дитина з проханням приготувати страву, яку вона куштувала у дитсадку? Якщо так, то яку саме?

 Так. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Інколи. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ні. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Які страви, приготовані у дошкільному навчальному закладі, Ваша дитина полюбляє найбільше? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Які страви, приготовані вдома, Ваша дитина полюбляє найбільше? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Якою була Ваша улюблена страва у дитсадку? Чи готуєте Ви її вдома? \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Від яких страв Ваша дитина категорично відмовляється? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Чи є у Вашої дитини алергія на деякі продукти харчування?

 Немає

 Так, на такі продукти: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Чи потребує Ваша дитина дієтичного харчування за призначенням лікаря? Якщо так, то чи дотримуєтесь дієти вдома?

 Ні

 Так. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Чи знаєте Ви норми харчування у день, які відповідають віку Вашої дитини?

 Так

 Частково

 Потребую консультації

13. Чи знаєте Ви, яким має бути меню домашнього дитячого харчування?

 Так

 Частково

 Потребую консультації

14. Як часто Ви відвідуєте зі своєю дитиною кафе, ресторани швидкого харчування?

 Щотижня

 Кілька разів на місяць

 Раз на місяць

 Кілька разів на рік

 Ніколи

15. Чи приділяєте Ви увагу формуванню культурно-гігієнічних навичок у дитини?

 Так

 Ні

 Потребую консультації із цього питання

16. Зазначте Ваші пропозиції щодо поліпшення якості харчування дітей у дошкільному навчальному закладі

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дякуємо за співпрацю!**