

## **Корисні поради для батьків школярів**

*Ми закликаємо батьків продемонструвати школярам приклад дотримання принципів здорового способу життя. Тому беріть на озброєння ці поради і будьте здоровими.*

### **Щодо правильного харчування:**

1. Обговорюйте з дітьми меню на день і залучайте їх до приготування їжі. Пам'ятайте, що саме батьки відповідальні за оптимальний режим харчування дітей.
2. Беріть з собою дітей в магазини та на базари. Спільний вибір здорових продуктів і їх придбання - перший крок в формуванні навичок здорового харчування.
3. Снідайте та вечеряйте разом з дітьми. Створіть комфортні умови для споживання їжі в родинному колі.
4. На перекуси в школу дітям найкраще давати овочі і фрукти, горіхи і пляшку води (у випадку, коли в школі в класах не має кулерів з питною водою).
5. Залишайте на столі тарілки з сухофруктами, фруктами, горіхами, зерновими хлібцями. Це дозволить дітям перекусити здоровими продуктами харчування.
6. Займіться домашньою випічкою разом з дітьми. Так ви не тільки убереже їх від надмірної кількості трансжирів, що містяться в багатьох кондитерських виробах (частково гідрогенізовані, кондитерські та кулінарні), а і надасте дітям можливість отримати навичку у приготуванні їжі та цікаво проведете час.
7. Якщо у родини є присадибна ділянка, дача або сад, важливо залучати дітей до їх засадження, догляду та збору врожаю).

Матеріали взято із сайту

[http://osvita-nizhyn.at.ua/index/poradi\\_batkam/0-68](http://osvita-nizhyn.at.ua/index/poradi_batkam/0-68)