

Поради батькам щодо здорового харчування

- Привчайте дітей до різних смаків – не маскуйте овочі у стравах, давайте пробувати їх по кілька разів і самі так харчуйтеся.
- Їжте всі разом і без вмикання телевізора.
- Встановіть регулярні прийоми їжі, чітко визначивши час для сніданку, обіду і вечері.
- Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання.
- Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води.
- Обмежте вживання висококалорійної їжі, жирної та з великою кількістю доданого цукру. Пропонуйте альтернативи: солодощі замініть фруктами, на десерт – смузі, компоти, несолодкі йогурти.
- Будьте прикладом для своїх дітей. Насамперед харчові звички в дитини формуються за прикладом найближчого оточення, тому правила харчування мають бути для всіх однаковими.



Новоукраїнське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області