

Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз



**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** АІЕ.ІІА

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко