

Советы родителям для правильного питания детей

1 совет - В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.

2 совет - Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе.

3 совет - Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс и совсем его не улучшают.

4 совет - Ребенка нельзя перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении.

5 совет - Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

6 совет - Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какую пользу приносят.

При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.