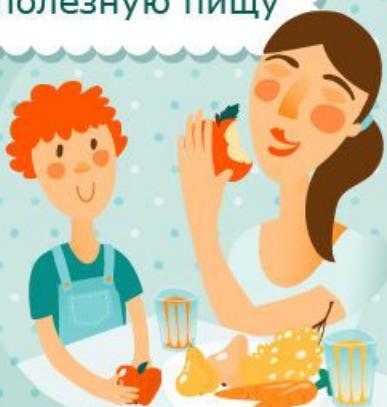


Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим
питания, не потакайте
ребенку



Будьте примером.
Ешьте полезную пищу



Вслуш обращайте
внимание, как еда
пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во
время еды. Разговаривайте
за столом



Не давайте вредную пищу
в качестве вознаграждения



Привлекайте
ребенка к выбору,
покупке и готовке
продуктов



Украшайте
блюда



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

