

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.
- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садитесь за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Соблюдайте сервировку стола.
- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)
- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.
- И может быть, введете такое правило «Сладкое – по субботам»