

Правила здорового харчування: поради для батьків

- Звертайте увагу не тільки на знижений апетит дитини, а й на підвищений.

- Намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов'язати її з особливостями взаємодії між батьками та дитиною.

- Не забувайте та враховуйте смакові переваги дитини.

- Під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу атмосферу, забезпечити помірний контроль за прийомом їжі, врахувати потреби дитини, надати їй можливість проявити самостійність, свободу.

- Будьте послідовні, ви повинні висувати однакові вимоги до процесу харчування дитини, але їх має бути обмежена кількість.

- Не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Часто батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів.



- Будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині значення здорового харчування, будьте для неї прикладом, уникайте емоційної дистанції з дитиною, живіть її інтересами, не допускайте неприйняття та байдужості.



Новоукраїнське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області