

# 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



Украшайте блюда



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



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

