

# ЯК ФОРМУВАТИ ПРАВИЛЬНУ ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ДИТИНИ



**1** Починайте із себе. Немає ліпшого способу сформуваити або скорегувати звички дитини, ніж демонструвати бажану модель харчової поведінки.

**2** Дотримуйтеся режиму харчування. Дієтологи рекомендують їсти чотири-шість разів на день. Перерва між прийомами їжі для дитини не має перевищувати чотири години.

**3** Подавайте їжу в призначеному для цього місці. Від ставлення сім'ї до процесу вживання їжі також залежать харчові звички дитини.

**4** Урізноманітнюйте раціон дитини. Не готуйте часто її улюблену страву, запропонуйте спробувати щось нове. Завдяки цьому в дитини формується смакова цікавість.

**5** Подавайте страви та сервіруйте стіл естетично. Ароматна страву з гарним оформленням стимулюватиме зони головного мозку, що активують механізми травлення.

**6** Запропонуйте дитині визначити улюблені страви. Однак робіть це, якщо є додаткова альтернатива. Основну страву не змінюйте.

**7** Не перегодовуйте дитину. Кладіть на тарілку невелику порцію. Якщо дитина відчує, що голодна, вона попросить ще.

**8** Не робіть із їжі винагороду. Дитина має отримувати солодощі разом з іншими стравами як невід'ємну частину раціону, а не як винагороду за хорошу поведінку чи щоб відволікатися від пустощів.

**9** Хваліть дитину навіть за незначне поліпшення її харчової поведінки.



Рекомендуємо готувати страви за книжкою рецептів "Корисне харчування для дошкільнят"

