Советы для приятного времяпровождения во время еды

Кушайте всей семьей

Не торопитесь, расслабьтесь и наслаждайтесь обществом друг друга — никакого телевизора или телефонов.

Пусть дети вам помогают

Позвольте им выбрать фрукты и овощи в магазине и выполнить небольшие поручения в зависимости от их возраста.

Подавайте пример

Ешьте здоровую пищу!

Позвольте детям сделать выбор

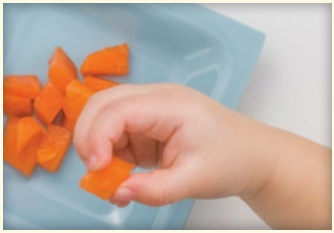
Позвольте им выбрать, что и сколько есть **из приготовленной вами здоровой пищи.**

Запоминайте, что дети едят в течение всего дня

Предлагайте им здоровую пищу и доверяйте в том, что они будут есть досыта. Иногда они могут съесть больше, иногда — меньше.

Предлагайте небольшое количество

Позвольте детям самим решить, сколько съесть. Разрешайте им остановиться, если они говорят, что наелись.



В случаях с новой едой, предлагайте только попробовать ее

Не сдавайтесь, если ребенку сразу не понравилось! Терпение сработает лучше, чем давление на ребенка.

Позвольте им научиться накладывать еду самостоятельно

Научите их сперва брать небольшое количество еды. Не беспокойтесь, если они что-то уронят.

www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

1-800-852-5770 #910267 Russian Rev 12/13

CDPH