

# “Питание ребенка в семье”

## Режим питания

4-5 раз в день

Перерывы 2,5-3,5 часа



## Перекусы

Фрукты, йогурт, сыр

Исключить чипсы и  
газировку



## Полезная тарелка

Овощи+белок + крупы

Разнообразие каждый день



## Вода

Чистая вода ежедневно

Сладкие напитки-редко



## Меньше сладкого

Сладкое после еды

Не каждый день и в меру

КГКП “Ясли-сад “Балапан”  
консультационный пункт

## Семейные правила

Сидим спокойно, без  
давления

Пример родителей-лучший

