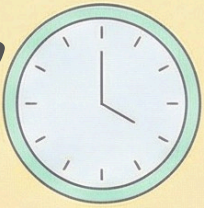


“Питание ребенка в семье”



Режим питания

4-5 раз в день

Перерывы 2,5-3,5 часа

Полезная тарелка

Овощи+белок + крупы

Разнообразие каждый день

Вода

Чистая вода ежедневно

Сладкие напитки-редко

Перекусы

Фрукты, йогурт, сыр

Исключить чипсы и газировку

Меньше сладкого

Сладкое-после еды

Не каждый день и в меру

Семейные правила

Едим спокойно, без давления

Пример родителей-лучший

КГКП “Ясли-сад” “Балапан”

Консультационный пункт

