

# Как питаться правильно ребёнку



**Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребёнка.**

**Можно**



**Нельзя**



# Правила питания для детей

- Не принуждать
- Не навязывать
- Не ублажать (еда средство жить)
- Не торопить (еда не тушение пожара)
- Не отвлекать
- Не потакать, но понять
- Не тревожиться и не тревожить (пусть попросит сам когда захочет)

**Чтобы ребёнок ел хорошо, еда  
должна доставлять ему  
удовольствие**



**ПОМНИТЕ!**  
**Ребёнок очень быстро усвоит все  
эти правила, если перед его  
глазами будет пример взрослых.**

