

## Как вы помогаете ребенку сформировать правильные пищевые привычки

- Вы сами едите такую же пищу, с которой хотите познакомить ребенка.
- Не заставляете ребенка есть неприятную для него пищу или доедать всю порцию до конца, уважаете его вкусы.
- Не показываете ребенку мультики и не позволяете играть во время еды.
- Спрашиваете ребенка, сыт ли он, перед тем как убрать еду со стола.
- Не перекармливаете ребенка едой для перекусов.
- Не наказываете и не поощряете ребенка с помощью еды.

*Помните, что важно уважать вкусы ребенка и показывать правильные пищевые привычки на собственном примере*