

Правильное питание

Дети обязательно должны получать молоко, супы: молочные, мясные, овощные; рыбу, творог, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, ягоды и фрукты.



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА...



1. Не делайте за столом замечаний.
2. Не рассказывайте страшных историй.
3. Не говорите о проблемах.
4. Не запугивайте, не упрекайте.
5. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
6. Украсьте блюдо.
7. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за старанье, воспитанность.

