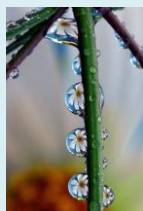




Колонка редактора

Замер лес в прозрачной дымке,
На деревьях тают льдинки
С веток капает капель
И слышна синицы трель.



В карантин не унываем,
снова праздник отмечаем.

В весенний праздник всех девчат
Поздравить каждый мальчик рад
Звучат повсюду комплименты
Весёлый смех, аплодисменты.

Полезные советы о детском питании.

У многих семей и детей сегодня достаточно загруженный график жизни. Это осложняет неспешное и регулярное употребление домашней еды каждый день. Из-за этого рацион многих современных детей изобилует полуфабрикатами и фастфудом. Разумеется, это оказывает негативное влияние на здоровье и в будущем может привести к нежелательным нарушениям.

Что нужно делать?

Существует много способов привить и поддержать в ребенке тягу к здоровой пище. К ним относятся:

Начинайте день с завтрака

Сбалансированный завтрак с содержанием белков — это отличное начало дня для растущего организма.

Установите четкое время принятия пищи

Садитесь за стол всей семьей. Это очень важная часть развития культуры здорового питания. Более того, это не просто

совместное принятие пищи, а возможность:

Сделать жизнь детей более комфортной.

Пообщаться с детьми.

Следить за питанием.

Продемонстрировать пример ребенку.



Привлечь детей к семейной жизни

Разрешайте детям ходить с вами за продуктами и самостоятельно выбирать блюда. Научите их читать этикетки продукции, чтобы они умели узнавать питательную ценность. Кроме того, позволяйте им вносить коррективы в приготовленные блюда и дайте определенную свободу в выборе еды.

Еще один способ вовлечения детей — это садоводство. Выращивание любимых фруктов, овощей и трав преподает детям полезный урок. Посадка, уход и сбор собственного урожая приносят удовольствие. Это станет приятным времяпрепровождением как для детей, так и для взрослых.

Редакторы
Александрова И.В.
Смирнова О.В.
Фотоматериалы группы

