

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специи и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами**.

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде**.

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.

