

## Як формувати правильну харчову поведінку дитини

**1**

Починайте із себе. Немає ліпшого способу сформувати або скорегувати звички дитини, ніж демонструвати бажану модель харчової поведінки

**2**

Дотримуйтеся режиму харчування. Дієтологи рекомендують їсти чотири-шість разів на день. Перерва між прийомами їжі для дитини не має перевищувати чотири години

**3**

Подавайте їжу в призначеному для цього місці. Від ставлення сім'ї до процесу вживання їжі також залежать харчові звички дитини

**4**

Урізноманітнюйте раціон дитини. Не готуйте часто її улюблену страву, запропонуйте спробувати щось нове. Завдяки цьому в дитини формуватиметься смакова цікавість

**5**

Подавайте страви та сервіруйте стіл естетично. Ароматна страв з гарним оформленням стимулюватиме зони головного мозку, що активують механізми травлення

**6**

Запропонуйте дитині визначити улюблені страви. Однак робіть це, якщо є додаткова альтернатива. Основну страву не змінійте

**7**

Не перегодовуйте дитину. Кладіть на тарілку невелику порцію. Якщо дитина відчує, що голодна, вона попросить ще

**8**

Не робіть із їжі винагороду. Дитина має отримувати солодощі разом з іншими стравами як невід'ємну частину раціону, а не як винагороду за хорошу поведінку чи щоб відволіктися від пустощів

**9**

Хваліть дитину навіть за незначне поліпшення її харчової поведінки